

UNIT 3

Voeding

HOOFDSTUK 1

Een maaltijd bereiden



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001



HOOFDSTUK 1: EEN MAALTIJD BEREIDEN

1 Dialoog



In woonzorgcentrum De Waterlelie wordt er een keer om de twee weken samen gekookt. De bewoners vinden het gezellig en het roept heel wat herinneringen op aan hun thuis.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

- Begeleidster: Zo, vandaag zullen we samen een goede ouderwetse Juliennesoep maken.
- Mevrouw Delafaille: Mmm lekker!
- Mevrouw Peeters: Ja, met dit weer zal dat wel goed smaken.
- Begeleidster: Dat denk ik ook! Goed. Wat hebben we allemaal nodig voor de soep?
- Mevrouw Peeters: Aardappelen.
- Meneer Vannieuwenhuysse: En ajuinen.
- Begeleidster: Ja. Jullie mogen alvast de aardappelen en de ajuinen schillen en in stukjes snijden.
- Mevrouw Peeters: Ja. Ik zal de aardappelen schillen.
- Meneer Vannieuwenhuysse: En ik neem de ajuinen, maar ik moet daar altijd van huilen.
- Begeleidster: Ja, dat is normaal, ik ook.
- Mevrouw Delafaille: Je mag niet in je ogen wrijven.
- Begeleidster: Klopt. Goed, wat hebben we nog nodig? Een aantal heel belangrijke ingrediënten!
- Meneer Vannieuwenhuysse: Euh, de groenten natuurlijk!
- Begeleidster: Uiteraard.
- Meneer Vannieuwenhuysse: Welke groenten doen we in de soep?

- Begeleidster: Oh, in principe kun je alle groenten gebruiken! Maar om het ons niet te moeilijk te maken, stel ik voor dat we vandaag beginnen met de basis: ik heb wortelen, selder en prei meegebracht. Kun jij de groentjes wassen en in stukjes snijden?
- Mevrouw Delafaille: Oké.
- Begeleidster: Prima. En als zij klaar zijn met de aardappelen en de ajuinen, dan kunnen ze je helpen.
- Mevrouw Delafaille: Goed.
- Mevrouw Delafaille: *Even later ...*
- Begeleidster: Als alles in stukjes is gesneden, dan kunnen we de groentjes stoven.
- Mevrouw Delafaille: Moeten we geen bouillon toevoegen?
- Begeleidster: Klopt. Als alle groentjes voldoende gestoofd zijn, dan gaan we er een beetje bouillon en water bijschenken. En dan natuurlijk de verse kruiden uit onze eigen tuin om de soep af te werken.
- Mevrouw Peeters: En welke kruiden voegen we er dan aan toe?
- Begeleidster: Euh, fijngesnipperde bladpeterselie, bieslook en natuurlijk peper en zout, hé.
- Meneer Vannieuwenhuysse: Mijn moeder deed altijd balletjes in de soep.
- Begeleidster: Ah, dat kan ook natuurlijk! Ik zal eens kijken in de keuken of er nog gehakt is.
- Mevrouw Delafaille: Echt nostalgie hé, zo zelf een groentesoepje maken! Vroeger maakte ik dat bijna dagelijks. Ik had ook groenten in de tuin.
- Mevrouw Peeters: Heerlijk! En niet moeilijk om klaar te maken, hé.
- Mevrouw Delafaille: Maar nee, fluitje van een cent!
- Meneer Vannieuwenhuysse: Soep met balletjes, dat is m'n lievelingskost!
- Mevrouw Peeters: Gelukkig mogen we hier zelf nog eens iets klaarmaken, hé!
- Mevrouw Delafaille: Ja, want laten we eerlijk zijn: een zelfbereide maaltijd smaakt nog altijd 't best!



2 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Welke groenten doen de bewoners in de soep?
 - a aardappelen, ajuinen en wortelen
 - b ajuinen, wortelen, aardappelen en prei
 - c wortelen, prei, ajuinen, selder en aardappelen

- 2 Waarvan moet meneer Vannieuwenhuysse altijd huilen?
 - a van het schillen van ajuinen
 - b van de herinnering aan de soep van zijn moeder
 - c van het snijden van de groentjes

- 3 Welke ingrediënten moeten er, naast de groentjes, nog aan de soep worden toegevoegd?
 - a water en kruiden
 - b water, peper en zout
 - c water, bouillon en kruiden

- 4 Welke kruiden doen de bewoners in de soep?
 - a bladpeterselie, peper, zout en dragon
 - b peper, zout, bladpeterselie en bieslook
 - c bladpeterselie, peper en bieslook

- 5 Wat is meneer Vannieuwenhuysse's lievelingssoep?
 - a soep met balletjes
 - b groentesoep
 - c Juliennesoep



Oefening 2 Lees het recept voor witloof in de oven van kokkin Sofie Dumont aandachtig.

Witloofrolletjes in de oven met kaassaus

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Schil de aardappelen. Stoof ze gaar.
- 3 Was het witloof. Snij het voetje er af. Kleur aan met een klontje boter en kruid met peper, nootmuskaat en zout. Voeg wat water toe. Gaar 15 minuten onder een deksel.
- 4 Maak de saus. We starten met de roux. Weeg 50 gram bloem af. Smelt 50 gram boter. Voeg in één keer de bloem toe. Roer droog tot het naar 'koekjes ruikt'.

- 5 Haal van het vuur en voeg een scheut melk toe. Roer tot alle klonters weg zijn. Zet terug op het vuur en voeg wat meer melk toe. Laat indikken en voeg eventueel nog wat melk toe.
- 6 Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Meng de kaas onder de saus.
- 7 Laat het witloof goed uitlekken. Verwijder het zwoerd van de hesp.
- 8 Giet de aardappelen af. Meng zure room, peper en zout onder de aardappelen en stamp tot puree.
- 9 Rol het witloof in de hesp. Leg in een ovenschotel. Spuit de puree ernaast. Bedek het witloof met de saus. Strooi wat kaas op de saus.
- 10 Plaats in de voorverwarmde oven op 180 graden voor 25 à 30 minuten.
- 11 Haal uit de oven en serveer.

(Uit: koken.vtm.be)

Welke ingrediënten heb je nodig voor de bereiding van het witloof, de kaassaus en de puree? Plaats de woorden uit de volgende kader in de juiste kolom.

aardappelen – bloem – zout (3x) – boter (2x) – hesp – nootmuskaat (2x) – kaas – zure room – peper (3x) – melk – witloof

WITLOOF	KAASSAUS	PUREE



Oefening 3.1 De (soep)groenten.

Wat zie je? Plaats de woorden uit de volgende kader bij het juiste prentje.

de prei – de ajuinen – de aardappelen – de wortelen – de selder – het witloof



Oefening 3.2 Het keukenmateriaal.

Wat zie je? Plaats de woorden uit de volgende kader bij het juiste nummer in de kolom op de volgende pagina.

de snijplank – de houten lepel – de oven – de pot – het mes – de pan



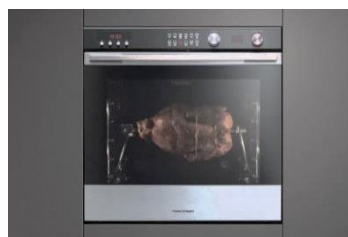
1

2

3



4



5

KEUKENMATERIAAL	HANDELING
1
2
3
4
5

Welke handeling verricht je met welk keukenmateriaal? Maak juiste combinaties door de woorden uit de volgende kader in de juiste kolom hierboven te plaatsen.

voorverwarmen – snijden en schillen – stoven en koken – roeren – bakken en braden



Oefening 4.1 Het gebruik van artikels.

HET ARTIKEL	SINGULARIS	PLURALIS
INDEFINIET	de-woorden: een → <i>een vrouw</i> het-woorden: een → <i>een dak</i>	de-woorden: / → <i>vrouwen</i> het-woorden: / → <i>daken</i>
DEFINIET	de-woorden: de → <i>de vrouw</i> het-woorden: het → <i>het dak</i>	de-woorden: de → <i>de vrouwen</i> het-woorden: de → <i>de daken</i>

Het Nederlands heeft twee artikels: DE voor mannelijke en vrouwelijke woorden en HET voor onzijdige woorden.

De volgende woorden zijn meestal **DE**-woorden:

- **pluralis**: alle substantieven!
- woorden voor **vruchten, bomen** en **planten**: *peer, kastanje, eik, tulp*
- namen van cijfers en **letters**: *negen, b, sjwa*
- de meeste woorden die **personen** aanduiden: *bewaker, slager, bloemist*

De volgende woorden zijn meestal **HET**- woorden:

- **verkleinwoorden**: *huisje, tuintje, potje*
- namen van **talen**: *Engels, Koreaans*
- namen van **landen** en **plaatsen**: *het toenmalige Duitsland, het dichtbevolkte Parijs*
- namen van **sporten** en **spellen**: *voetbal, domino, bingo*

Let op: er zijn ook uitzonderingen!

De of het? Plaats de woorden uit de volgende kader in de juiste kolom.

lepel – groenten – witloof – aardappelen – zout – bouillon – ajuin – peterselie – mes – peper	
DE	HET

Het artikel ontbreekt. Vul aan met 'de', 'het', 'een' of '/' met behulp van de info tussen haakjes.

- 1 (definiet, singularis) Verwarm oven voor op 180 graden.
- 2 (indefiniet, pluralis) Dit is een voorbeeld van een typisch Belgisch gerecht:
..... witloofrolletjes in de oven met kaassaus.
- 3 (definiet, singularis) Rol witloof in hesp.
- 4 (indefiniet, singularis) Kleur aan met klontje boter.
- 5 (definiet, pluralis) Schil aardappelen.

Oefening 4.2 Het gebruik van de imperatief.

IMPERATIEF

GEBRUIK	VORM	VOORBEELD
Je gebruikt de imperatief om een bevel of een instructie te geven.	De stam van het verbum (invariabel bij singularis en pluralis).	<u>Luister</u> naar wat ik zeg! <u>Sta eens op!</u>

Geef instructies voor de bereiding van een gerecht. Gebruik de imperatief. Kies telkens een gepast werkwoord uit de kader.

Voorbeeld: (kuisen) de groenten. → *Kuis de groenten.*

toevoegen – snipperen – eten – snijden – bakken – roeren – koken – schillen – stoven – stampen

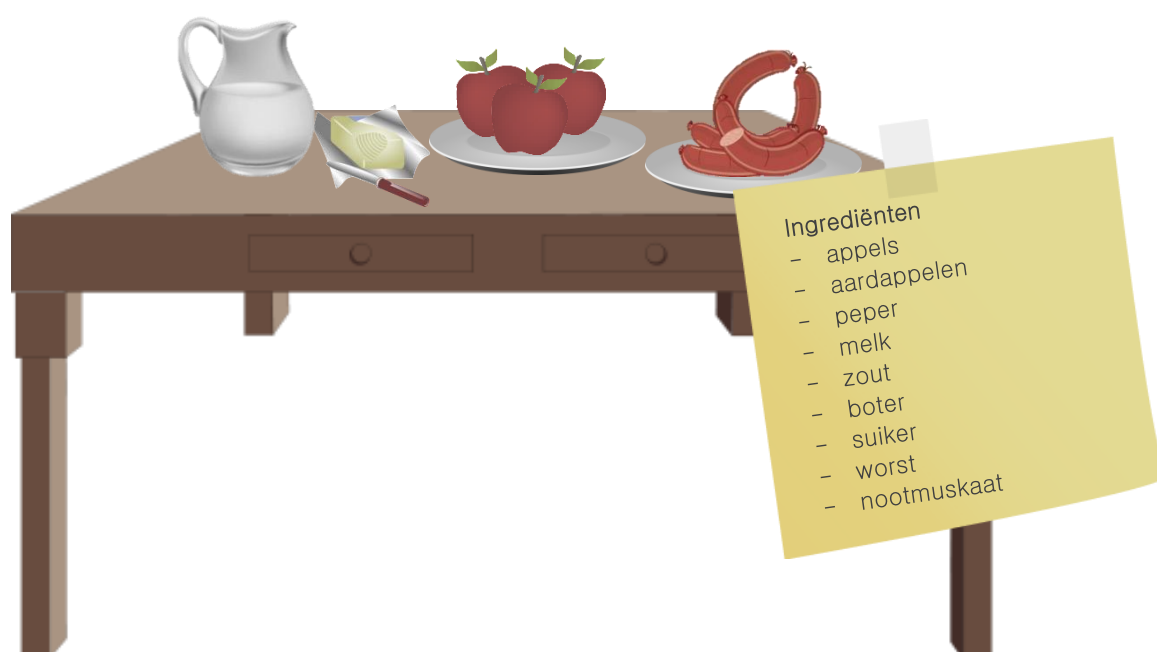
- 1 eerst de aardappelen.
- 2 ze vervolgens in stukjes.
- 3 ze dan gaar in water en giet ze af.
- 4 melk, boter, peper en zout
- 5 de aardappelen tenslotte tot puree.
- 6 de ajuin en fruit hem in een pan.
- 7 de worst bruin in een pan.
- 8 de groenten in een pot op het vuur.
- 9 af en toe in de pot zodat de groenten niet aanbranden. Haal ze van het vuur als ze gaar zijn.
- 10 smakelijk!



Oefening 5 Het boodschappenlijstje.

Situatie: Je werkt in een woonzorgcentrum en je gaat vandaag samen koken met de bewoners. Ze willen worst met appelmoes en puree eten. Je hebt een lijst met ingrediënten. Op de tafel staan de producten die je al hebt.

Welke producten moet je nog kopen? Doorstreep de ingrediënten die je al hebt en stel vervolgens een boodschappenlijstje samen.



Boodschappenlijstje:

.....

TIP: Zie Unit 5 Hoofdstuk 1.



Oefening 6 Rollenspel. Wat lust jij?

Situatie: Je bent zorgkundige in een woonzorgcentrum en je praat met bewoonster Maria over typisch Belgische gerechten. Laat je buur de vragen stellen en antwoord met één van de mogelijkheden of vul zelf aan.



Worst met appelmoes en puree



Juliennesoep



Witloof in de oven

(Uit: koken.vtm.be)

- 1 Heb jij al eens witloof in de oven gegeten? Vond je het lekker?
 - a Ja, ik heb al eens witloof in de oven gegeten. Ik vond het niet lekker.
 - b Nee, ik heb nog nooit witloof in de oven gegeten.
 - c Ja, ik heb al eens witloof in de oven gegeten. Ik vond het lekker.

- 2 Heb jij al eens Juliennesoep klaargemaakt? Welke ingrediënten gebruikte je?

Ja, ik heb al eens Juliennesoep klaargemaakt. Ik gebruikte (ingrediënten)

.....

- 3 Wat is jouw lievelingsgerecht?

.....

- 4 Welk Belgisch gerecht lust je niet?

- a worst met appelmoes en puree
- b witloof in de oven
- c Juliennesoep
- d

TIP: Kijk ook naar het hoofdstuk 'Belgische gewoonten' in de Interculturele Unit.

3 Eindtest

Vul de gaten in het recept in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk, vul een artikel in (waar nodig) of gebruik de imperatief.

- 1 de aardappelen, verwijder klokhuis en snij ze in
stukken.
- 2 Plet grof of fijn tot appelmoes.
- 3 op dat het niet aanbakt. Plet grof of fijn tot appelmoes.
- 4 Gaar onder een deksel op een laag vuurtje. af en toe in pot.
- 5 Doe de stukjes in pot. Voeg een glas water en een eetlepel boter toe.

(Uit: koken.vtm.be)

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
de	groente	plant die je kunt eten		de groenten / groentes	<i>Groenten en fruit zijn gezond.</i>
het	ingrediënt	het product dat je gebruikt om eten te bereiden		de ingrediënten	<i>Heb je alle ingrediënten om taart te bakken?</i>
de	keuken	de ruimte in huis waar je eten klaarmaakt		de keukens	<i>Ik kook elke avond in onze nieuwe keuken.</i>
het	lievelingsgerecht	de maaltijd die je het lekkerst vindt		de lievelingsgerechten	<i>Frietjes met stoofvlees is mijn lievelingsgerecht, ik lust het enorm graag!</i>
de	maaltijd	het voedsel dat je elke dag 's ochtends, 's middags en 's avonds eet		de maaltijden	<i>Vanmiddag eten we een warme maaltijd: aardappelen met vlees en groenten.</i>
de	soep	een vloeibare mengeling van water en groenten		de soepen	<i>In het zorgcentrum eten ze elke middag soep.</i>

4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
heerlijk	iets wat heel goed smaakt		heerlijke	<i>Heb je nog van die heerlijke koekjes voor mij?</i>
lekker	iets wat goed smaakt		lekkere	<i>Ik eet graag taart, omdat het zo lekker is!</i>

4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	perfectum	extra informatie
bakken	een pan of oven verhitten om voedsel gaar te laten worden		bak	bakte	heeft gebakken	<i>Ik bak twee eitjes in de pan.</i>
bereiden	klaarmaken		bereid	bereidde	heeft bereid	<i>Jan heeft drie gerechten bereid voor zijn vrouw.</i>
eten	voedsel in je mond stoppen		eet	at	heeft gegeten	<i>Hij heeft vandaag tien boterhammen gegeten.</i>
klaarmaken	voedsel bereiden tot een maaltijd		maak klaar	maakte klaar	heeft klaargemaakt	<i>Iryna maakt elke avond eten klaar voor haar kinderen.</i>
koken	het bereiden van voedsel in water bij een temperatuur van 100°C		kook	kookte	heeft gekookt	<i>We hebben gisteren samen soep gekookt.</i>
kruiden	voedsel smakelijker maken door kruiden toe te voegen		kruid	kruidde	heeft gekruid	<i>Eline kruidt de spaghetti met oregano en basilicum.</i>
lusten	lekker vinden		lust	lustte	heeft gelust	<i>Ik lust heel graag frietjes, die zijn zo lekker!</i>
nodig hebben	iets moet aanwezig zijn		heb nodig	had nodig	heeft nodig gehad	<i>Ik heb alle ingrediënten nodig om een cake te kunnen bakken.</i>
roeren	met een lepel een draaiende beweging maken in een vloeistof		roer	roerde	heeft geroerd	<i>Pas op, die soep is nog warm! Je moet eerst even goed roeren voor je eet.</i>
schillen	de schil verwijderen / de harde buitenkant wegnemen		schil	schilde	heeft geschild	<i>Je kan appels schillen, maar ook aardappelen en wortels kunnen worden geschild.</i>
smaken	een bepaalde smaak of aroma hebben		smaak	smaakte	heeft gesmaakt	<i>De frietjes smaken heel lekker!</i>
snijden	iets in stukjes verdelen met een mes		snij	sneed	heeft gesneden	<i>De moeder snijdt het vlees in kleine stukjes voor haar zoontje.</i>

snipperen	in kleine stukjes snijden		snipper	snipperde	heeft gesnipperd	<i>Mohamed snippert een ajuin en fruit hem in de pan.</i>
stampen	pletten / tot moes duwen		stamp	stampte	heeft gestampt	<i>Als je puree wil maken, moet je de aardappelen fijnstampen.</i>
stoven	op een zacht vuur laten opwarmen		stoof	stoofde	heeft gestoofd	<i>Ik stoof mijn groentjes altijd.</i>
toevoegen	erbij doen		voeg toe	voegde toe	heeft toegevoegd	<i>Om chocomelk te maken, moet je cacao toevoegen aan de warme melk.</i>