

Home koken

Verantwoording bij de 2^e editie

In 2021 is de 2^e editie van de methode **Home koken** verschenen. **Home koken** is een populaire methode met veel vaste gebruikers. We hebben bij het maken van de tweede editie de feedback die wij ontvingen ter harte genomen. Bij het verbeteren zijn we voorzichtig te werk gegaan, zodat de methode **Home** haar vertrouwde karakter niet verliest.

Op vier gebieden zijn er zaken verbeterd:

1. Leerinhoud
2. Vormgeving
3. Differentiatie
4. Compatibiliteit

1. Leerinhoud

Om het goed over de leerinhoud te kunnen hebben moet eerst het leerdoel duidelijk zijn.

Leerdoel

Met **Home koken** leert de leerling om zelfstandig, op een verantwoorde en economische manier, voor zichzelf, voor anderen en zijn eventuele toekomstige gezin te koken.

Om dit doel te bereiken moet **Home koken** aan de volgende eisen voldoen:

- De methode heeft een evenwichtige en verantwoorde inhoud.
 - De methode is grotendeels gebaseerd op de adviezen van het Voedingscentrum.
 - De methode bevat gerechten voor verschillende consumptiemomenten. Ieder werkboek bevat daarom: drie ontbijtgerechten, twee lunchgerechten, twee snacks, twee soepen, een vlees, vis en vegetarisch gerecht, drie bijgerechten, één stampot, twee maaltijdgerechten, één salade, één nagerecht, één soort koekjes en één gebak feestrecept.
 - De methode bevat uitgebreid in de klas beproefde basisrecepten.
- De methode werkt prettig zowel voor de leerling als de docent.
 - De methode heeft recepten voor één persoon.
 - De methode heeft recepten die in één les bereid kunnen worden.
 - De methode heeft recepten die gemaakt worden met budgettaire verantwoorde grondstoffen.
 - De methode heeft recepten die de leerlingen aanspreken.
- De methode stimuleert zelfstandig werken en maakt dit mogelijk.
 - De methode werkt met foto's die vanuit het gezichtspunt van de leerling zijn genomen.
 - De methode laat op de foto's geen afleidende objecten zien.
 - De methode heeft korte en heldere teksten.
 - De methode zorgt ervoor dat misverstanden reeds bij de 'voorkeur' worden weggenomen.

Voedingscentrum

Home koken is grotendeels gebaseerd op de adviezen van het Voedingscentrum. Recent heeft het Voedingscentrum de *Schijf van Vijf* veranderd. Het voedingscentrum heeft de *Schijf van Vijf* niet alleen vernieuwd maar ook uitgebreid. Het geheel is hierdoor ons inziens behoorlijk verbeterd. Met name door het toevoegen van de z.g.n. *Dag- en Weekkeuzes*.

De theorie m.b.t. de nieuwe *Schijf van Vijf* is te uitgebreid om in een **Home** werkboek te plaatsen. Het werkboek zou hierdoor zijn praktische karakter verliezen. Daarom is dit onderdeel grotendeels uit de **Home koken** werkboeken gehaald en is er een apart werkboek voor ontwikkeld. Het werkboek heet **Mijn Voeding**. Het is een kleurrijk werkboek met veel leuke verwerkingsopdrachten. [Klik hier](#) om er een voorbeeld van te bekijken.

Eet lekker en gezond

Op de eerste pagina van elk **Home** recept staat onderaan het onderdeel 'Eet lekker en gezond'. De tips en adviezen hierin zijn herschreven conform de laatste adviezen van het Voedingscentrum.

Margarine

Het Voedingscentrum adviseert nu het gebruik van vloeibare margarine i.p.v. vaste margarine. De foto's bij de stappen zijn hiertoe aangepast. Ook staat er nu bij de ingrediënten de hoeveelheid margarine niet alleen aangeduid in grammen maar ook in thee- of eetlepels. Dit laatste werkt beter bij een vloeibaar product.

Evenwicht

De methode bestaat veelal uit gezonde basisgerechten, aangevuld met wat minder gezonde gerechten. Bij deze laatste, bijvoorbeeld koekjes, wordt aangegeven deze niet als maaltijd te eten. De porties hiervan zijn bewust klein gehouden. Verder wordt er geadviseerd om 'de koekjes' niet te vaak te eten en ze met anderen te delen. Zo ontstaat er een afgewogen kookprogramma van gezonde basisgerechten aangevuld met wat gerechten waarnaar het Voedingscentrum refereert als *Dag-* of *Weekeuze*. Zaken waarvan je af en toe een kleine hoeveelheid mag eten.

Recepten

Het aantal recepten is in elk van de drie delen van **Home** vergroot van 20 naar 22. Elk deel bevat nu vlees, vis en vegetarische recepten.

De volgende recepten zijn toegevoegd:

- Burrito met mais en zwarte bonen
- Falafel
- Tofublokjes met ketjapsaus
- Saucijs met uiensaus
- Gebakken visfilet
- Vis in roomsaus

Deze nieuwe gerechten geven veel mogelijkheden tot het maken van maaltijdcombinaties. Verderop lees je hier meer over.

Duurzaam

Om aan het leerdoel te voldoen bevat het werkboek veel klassieke bereidingen. Tijdelijk populaire 'trendy' elementen zijn we bewust uit de weg gegaan. Want wat vandaag 'in' is, is morgen weer 'uit'.

We willen de leerling graag een evenwichtige basis meegeven. Met een duurzaam receptenboek dat de leerling ook in de toekomst kan blijven gebruiken. Om op een verantwoorde en economische manier, voor zichzelf, voor anderen en zijn eventuele toekomstige gezin te koken.

Pasta

Bij het koken van pasta wordt nu de verhouding water, pasta en zout aangegeven. Hierbij wordt de verhouding gebruikt zoals in de klassieke Italiaanse keuken. D.w.z. 100 delen water op 10 delen pasta op 1 deel zout (bron *De Zilveren Lepel* - standaardwerk van de Italiaanse keuken).

Teksten

De teksten bij de stappen zijn opnieuw geredigeerd. Ze zijn nu nog korter en duidelijker. Ook is de volgorde van de woorden beter in overeenstemming gebracht met de handelingen.

Voorbeeld:

- Doe de pudding in een dessertschaaltje. (oud)
- Pak het dessertschaaltje. Doe de pudding erin. (nieuw)

Bij de nieuwe manier staan de woorden in de volgorde van uitvoering. Dit geeft niet alleen kortere zinnen, maar zorgt er ook voor dat de tekst uit 'mini-stapjes' bestaat. Dit scheidt rust en maakt alles voor leerlingen nog beter begrijpbaar.

Ingrediënten

De ingrediënten staan gegroepeerd in volgorde van gebruik volgens de stappen. Dit faseert de distributie van de grondstoffen en voorkomt hierdoor chaos. Verder houdt het de werkplek overzichtelijk.

Keukentips

Voor in het werkboek, op bladzijde 8 en 9, staan nu 20 keukentips. Hiermee kan de leerling goede keukengewoontes aanleren, waardoor de leerling zuiniger, veiliger en efficiënter leert werken.

Afruimbak

Een belangrijk hulpmiddel bij het georganiseerd houden van de werkplek is de afruimbak. Hierom is het gebruik van de afruimbak structureel in de stappen opgenomen. Steeds bij de eerste stap waarbij er afval ontstaat, staat er nu: 'Doe het afval in de afruimbak'.

Ontstaat er verderop in het recept opnieuw afval, dan wordt de afruimbak niet meer vermeld. Dit is gedaan vanuit het principe van afnemende sturing. En omdat de stappen anders te 'talig' worden en leerweerstand oproepen. Het gebruik van een afruimbak houdt niet alleen de werkbank van de leerling netjes, het zorgt ook voor minder geloop en afleiding in het lokaal.

2. Vormgeving

Samen met ontwerp bureau 132HB is de vormgeving bijgesteld. De lay-out is herkenbaar gebleven maar is tegelijkertijd rustiger, helderder en overzichtelijker.

Naamlabel

Op de voorkaft is een naamlabel aangebracht. Dit maakt de kans kleiner dat een leerling per ongeluk een ander z'n werkboek meeneemt. Het naamlabel maakt het invullen van het competentieoverzicht en de leerlijnen minder foutgevoelig. En als de docent de werkboeken op school bewaart, maakt het het uitdelen eenvoudiger.

Colofon

De positie van het colofon is verplaatst naar de binnenzijde van de voorkaft. Deze voor de leerling niet relevante informatie zorgt hierdoor voor minder afleiding.

Overzicht met foto's van de gerechten

Op bladzijde 3 staat een overzicht met foto's van de gerechten. De leerling ziet in één oogopslag het kookprogramma. Op bladzijde 104 ziet de leerling het kookprogramma van de andere delen. Dit wekt vaak enthousiasme bij de leerling op.

Paginanummers

De inhoudsopgave van het werkboek verwijst nu niet naar het receptnummer maar naar de bladzijde waarop het recept begint. Dit maakt het zoeken van een bepaald recept eenvoudiger.

De inhoudsopgave van de losse receptkaarten blijft gewoon verwijzen naar de nummers van de receptkaarten in de betreffende set.

Competentieoverzicht

Bij het competentieoverzicht is de kolom 'Cijfer' verwijderd. Dit neemt het dwingende karakter van dit woord weg. Wil je de leerling een beoordeling geven, dan kan je deze achter de naam van het gerecht vermelden.

Achtergrondkleur

Door het hele werk is de achtergrondkleur lichter gemaakt. Dit zorgt voor een beter contrast tussen de tekst en de achtergrond. Dit maakt de tekst beter leesbaar.

Foto's

De foto's zijn vergroot van 48 x 35 mm naar 54 x 35 mm. Dit vergroot het visuele aspect van het recept.

Verder zijn sommige foto's duidelijker gemaakt. Enerzijds door de kleuren te bewerken, anderzijds door meer op het richtpunt van de actie in te zoomen. Dit geeft de leerling een betere focus op de techniek.

Pictogram

Op de foto's waarop iets gekookt wordt staat nu een pictogram. Hierop is de stand van de warmtebron te zien. Dit maakt het voor de leerling mogelijk om tot een beter resultaat te komen.

Lettergrootte

De lettergrootte is op verschillende plaatsen ietsje verkleind. Het werkboek blijft vanuit een staande positie goed leesbaar. Maar de bladspiegel komt minder 'talig' over. Dit haalt leerweerstand bij de leerling weg.

Beeldwoordenboek

Tot slot zijn alle foto's van het beeldwoordenboek van een nieuwe achtergrond voorzien. Hierdoor krijgt het beeldwoordenboek een rustiger aanzien.

Poster met keukengereedschap

Deze poster is opnieuw ontworpen. Het formaat is vergroot tot 70 x 100 cm. Hierdoor zijn de keukenmaterialen beter herkenbaar. Alle keukenmaterialen van zowel **Home 1**, **Home 2** en **Home 3** zijn nu op de poster te vinden. Verder is de poster gekanteld. Hierdoor bevinden de foto's zich beter binnen het gezichtsvlak van de leerling. [Klik hier](#) om de vernieuwde poster te bekijken.

3. Differentiatie

Vaak is het gewenst om een opbouw te hebben van makkelijk naar wat moeilijker. Bij dagelijkse kost is het gewenst dat deze eenvoudig te bereiden is. Daardoor is het zinvoller om differentiatie niet zozeer te zoeken in moeilijkere gerechten, maar in het bereiden van een maaltijd met meerdere (eenvoudige) componenten.

Meerdere componenten

Hieronder een voorbeeld van een mogelijke opbouw van één tot drie componenten:

- één component: gehaktbal,
- twee componenten: gehaktbal met gekookte sperziebonen,
- drie componenten: gehaktbal met gekookte sperziebonen en gekookte aardappelen.

Het bereiden van een maaltijd met meerdere componenten is moeilijker. Het doet een beroep op het vermogen tot combineren en planning.

Menu met meerdere gangen

De kookles kan nog uitdagender worden gemaakt met het koken van een twee- of driegangenmenu. Meer hierover kun je lezen in de **Home** werkboeken op bladzijde 99.

Drie niveaus

Globaal zou je dus over drie niveaus kunnen spreken:

1. De leerling maakt in één les één gerecht.
Denk bijvoorbeeld aan nasi goreng.

2. De leerling bereidt in één les een maaltijd met meerdere componenten.
Denk bijvoorbeeld aan een gehaktbal met gekookte sperziebonen en gekookte aardappels.
3. De gevorderde leerling kookt een twee- of driegangenmenu.
Denk bijvoorbeeld aan een soepje vooraf, een hoofdgerecht en misschien zelfs een toetje als afsluiting.

Poster met combinaties van recepten

Voor het combineren van recepten is een speciale poster ontwikkeld. Op deze poster staan 70 voorbeelden van maaltijden met twee of drie componenten. Al deze maaltijdcombinaties kunnen met **Home 1**, **Home 2** en **Home 3** worden bereid. [Klik hier](#) voor meer informatie over deze poster.

1-2-3 lesopbouw

WerkPortfolio Home maakt het lesgeven eenvoudiger. De methode kan op verschillende manieren worden ingezet.

Eén manier is met behulp van het volgende systeem. Dit systeem houdt het lesgeven inkooptechnisch eenvoudig. Dit terwijl je tegelijk een uitdagend en interessant programma aanbiedt. We noemen dit systeem de **1-2-3 lesopbouw**.

Een voorbeeld van de 1-2-3 lesopbouw:

- Met de groepen eerstejaarsleerlingen kook je in een bepaalde week *Aardappelen*.
- Met de tweedejaarsleerlingen kook je in dezelfde week *Aardappelen* en *Bloemkool*.
- Met de derdejaarsleerlingen kook je die week *Aardappelen*, *Bloemkool* en *Saucijs met uiensaus*.

Verankering van de basisstof

Op deze manier worden de echte basisbereidingen meerdere malen aangeboden zodat deze goed verankeren. Tegelijk worden deze basisbereidingen in de jaren erop gecombineerd met nieuwe componenten. Dit maakt de lesstof deels herkenbaar en deels nieuw en uitdagend.

Gebruiksgemak

Verder maakt de **1-2-3 lesopbouw** de inkoop eenvoudig, overzichtelijk en voordelig. Je hoeft immers alleen voor alle klassen aardappelen in te kopen. Voor de tweede en de derde klas bloemkool erbij. En enkel voor de derde klas de ingrediënten voor de saucijs.

Dus, de **1-2-3 lesopbouw** is niet alleen qua inkoop eenvoudig. Het vergroot ook voor de leerling elk jaar de moeilijkheidsgraad, op een *bij het leerdoel passende manier*.

4. Compatibiliteit

- Het aantal recepten is vergroot en de verdeling van de recepten over de drie werkboeken is licht aangepast. De nummering van de recepten van de tweede editie loopt hierdoor niet synchroon met de eerste editie.
- De nummering op de poster *Recepten combineren* refereert alleen naar de tweede editie.

Veel succes en onderwijsplezier met de tweede editie!