



Omschrijving



Houd jij van lekker eten en wil je je eigen kookkunsten vergroten? Ga dan aan de slag met dit insigne en laat zien dat jij een gezonde maaltijd kunt samenstellen en bereiden. Ook leg je je eigen receptenboek aan, neem je een kijkje in een professionele keuken en kom je meer te weten over voedselveiligheid en hygiëne.

Eisen

1. Leg een receptenboek aan waarin ten minste vijftien eigen recepten voorkomen die je zelf al eens hebt bereid. Neem recepten op voor zowel voor-, hoofd- als nagerechten.
2. Breng een bezoek aan een boer of ga naar de kassen om meer te weten te komen over waar en hoe producten tot stand komen. Zoek uit welke groente in welk jaargetijde voordelig is en waarom.
3. Organiseer een feestelijke maaltijd voor minstens vier personen of verzorg het eten op een feestje (bijvoorbeeld een gourmet, fondue, barbecue of buitenlandse maaltijd). Denk ook aan de uitnodigingen, de aankleding en natuurlijk de gezelligheid voor de gasten.
4. Breng een bezoek aan een restaurant bij jou in de buurt en ga in de keuken kijken. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen een professionele keuken en de keuken thuis?
5. Welke materialen kun je gebruiken bij het koken en waar dienen de materialen voor? Wat is er in de ploegkist of in het clubhuis aanwezig en hoe onderhoud je deze materialen?
6. Assisteer bij het koken tijdens een opkomst of kamp van de welpen.
7. Stel tijdens een kamp een menu samen voor je ploeg, doe de inkopen en bereid de maaltijd. Houd hierbij rekening met de schijf van vijf en zorg dat ook vegetariërs mee kunnen eten. Wat moet je veranderen aan het menu zodat een scout met een voedselallergie (kies er één, bijvoorbeeld koemelkallergie of glutenintolerantie) ook mee kan eten?
8. Leg het verschil uit tussen: rauwkost, geperste salades, blancheren, stoven, stomen, fruiten, smoren, bakken, roosteren en poffen.
9. Kom meer te weten over hygiëne en voedselveiligheid en deel je kennis met anderen door bijvoorbeeld een collage, filmpje, website, Facebook-pagina of iets anders te maken. Denk hierbij aan zaken als hoe je voedsel moet bewaren en bereiden, hoe lang voedsel houdbaar is en hoe je weet of iets bedorven is.