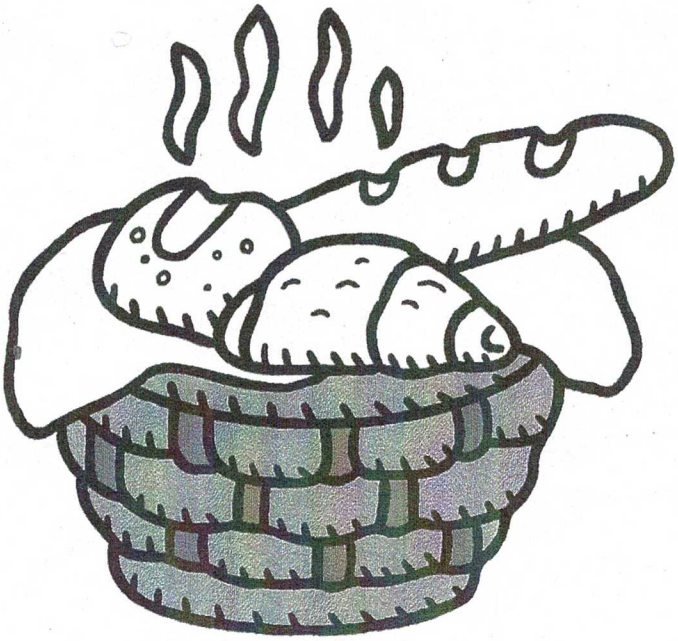
Scouts Kookinsigne



10 gulden regels voor het opdienen van gerechten

1 Kies serviesgoed dat aangepast is aan de grootte van de porties.
2 Zorg voor gaaf serviesgoed.
3 Gebruik zoveel mogelijk bij elkaar passend servies.
4 Zorg voor een juiste temperatuur van de gerechten.
Verwarm schalen en borden voor, om afkoelen van het gerecht te voorkomen, bijvoorbeeld:
- op een pan met hete inhoud;
- op een schotelwarmhouder (réchaud) of theelicht;
- in de oven (op de laagste stand).

5 Koele gerechten zomers op een laagje fijngemaakt ijs opdienen.
6 Zorg voor een passende garnering en besteed er voldoende tijd aan.
7 Zorg dat de garnering klaar ligt kort voor het opdienen.
8 Let op de juiste kleurencombinatie bij het opmaken.
9 Veeg voor het opdienen de schaal- en schotelranden schoon met keukenpapier.
10 Zorg ervoor dat de schotelrand vrij blijft; je kunt de schotel dan beter vasthouden.

Hygiënisch werken in de keuken vermindert de kans op een besmetting door ziekteverwekkende bacteriën. Zo'n besmetting, die voedselvergiftiging wordt genoemd, kan gepaard gaan met min of meer ernstige buikklachten.
Je kunt die narigheid voorkomen door de volgende regels in acht te nemen.

10 gulden hygiëneregels

1 Was je handen voordat je eten gaat koken of gaat eten.
Was je handen voor en na het aanraken van rauw vlees, vis en gevogelte, b.v. het aanmaken van gehakt en het wassen van kip.
Droog de handen af met een schone handdoek of met papieren handdoeken.
2 Laat voedsel in de koelkast ontdooien, vang het dooiwater en vleesnat op en giet het weg.
Spoel de opvangbak van het dooiwater en de eventueel gebruikte planken en messen af met heet water.
Dep gemorst dooiwater altijd op met keukenpapier.

3 Houd rauwe levensmiddelen gescheiden van klaargemaakt voedsel, bewaar b.v. aangebraden vlees niet bij rauw vlees.
4 Eet geen rauw gehakt of tartaar.
5 Koel gekookt voedsel dat je wilt bewaren meteen af, liefst in een grote bak met koud water, en zet het voedsel daarna meteen in de koelkast.
6 Bewaar etensresten in de koelkast, maar nooit langer dan 2 à 3 dagen.
7 Laat etensresten bij opnieuw opwarmen goed doorkoken.
8 Zet gerechten die koud opgediend worden, zoals salades en toetjes, tot aan gebruik koel weg.

9 Dek voedsel af tegen vliegen en ruim afval meteen op.
10 Gebruik heet sop voor de afwas, spoel met heet water na en gebruik schone vaat- en theedoeken.

10 gulden regels voor je persoonlijke veiligheid in de keuken

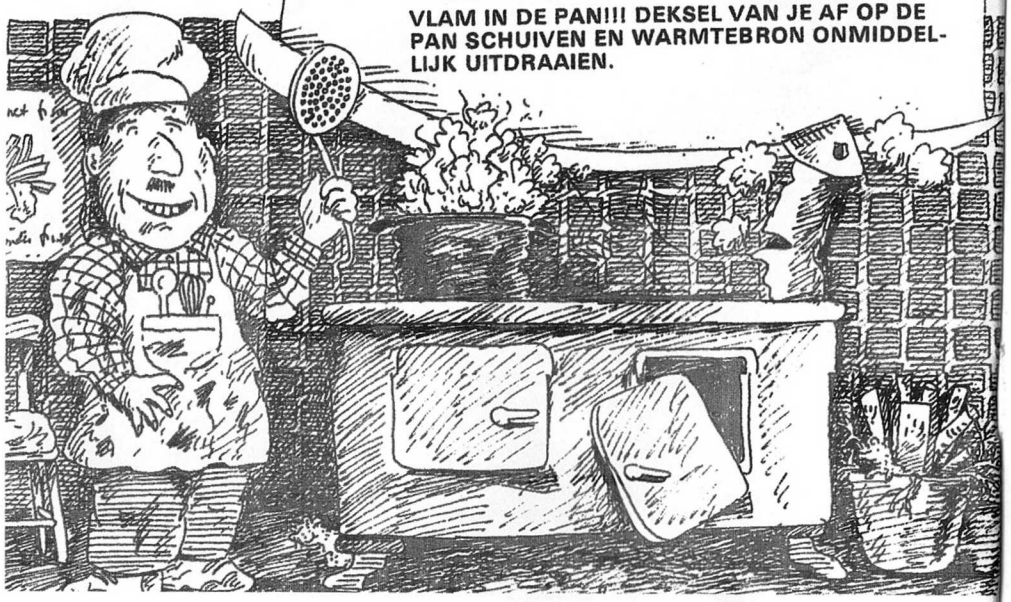
Een ongeluk zit in een klein hoekje!

1 Draag goed-wasbare kleding zonder loshangende banden of wijde mouwen, daarmee voorkom je het blijven haken achter uitstekende delen van de keukenapparatuur.
2 Gebruik bij voorkeur elektrische apparatuur die het Kema Keurmerk draagt.
3 Zorg dat de keukenvloer goed schoon en droog is; dit voorkomt uitglijden.
4 Draai bij het open maken van blikken de deksel er helemaal af. Bewaar geen voedsel in een geopend conservenblik. In een open blik bewaard, kunnen de voedingsmiddelen een verbinding aangaan met de deklaag van het blik en kan bederf optreden.
5 Houd van verpakte produkten de uiterste houdbaarheidsdatum in de gaten en volg de bewaarvoorschriften op.
6 Frituurvet heeft een gemiddelde temperatuur van 180 °C. GOOI i.v.m. spatten nooit iets in het frituurvet, maar gebruik altijd een frituurmandje.
7 Als de vlam in de pan slaat, direct de warmtebron uitdraaien en van je af een deksel op de pan schuiven.
8 Na het verstrijken van de kooktijd van de snelkookpan, deze onder de koude kraan zetten, laten afkoelen en daarna pas losdraaien.
9 Houd nooit een brandende lucifer bij een gasoven die om de één of andere reden is uitgegaan. Schakel eerst de oven uit. Wacht tot je niets meer ruikt en probeer dan de oven opnieuw aan te steken.
10 Zorg voor een juiste werkindeling; dit voorkomt gehaast werken, waardoor je niet juist meer reageert op je omgeving en onveilig kunt gaan handelen.

10 gulden frituurregels

1 Vul de frituurpan maar voor de helft met vet of olie. Teveel vet geeft kans op spetteren, overbruisen van het vet en vlam in de pan.
2 Verhit het vet langzaam; de kans op verbranden van het vet is dan kleiner.
3 Controleer de temperatuur van het vet door een korstje brood in het vet te leggen zodra er een lichte damp van het vet komt. Het broodkorstje moet in 1 minuut bruin bakken.
Te lage temperatuur geeft te vette hapjes en te hoge temperatuur geeft produkten die te snel bruin worden terwijl ze van binnen nog niet gaar of warm zijn.
4 Frituur kleine porties tegelijk, de baksels moeten kunnen 'zwemmen'.
5 Gebruik een vergiet met daarin keukenpapier om de gerechten te laten uitdruipen.
6 Gebruik speciaal frituurvet of olie om te frituren; alleen deze kunnen tegen de hoge temperatuur van ca. 180 °C.
7 Laat de olie na gebruik afkoelen en zeef het daarna door een fijne zeef of door een koffiefilter.
Vet moet nog iets warm zijn als je het zeeft, het is anders al gestold.
8 Gebruik het vet niet meer dan 7 à 8 keer en bewaar het ook niet langer dan een half jaar.
9 Gooi oud vet nooit door de gootsteen, maar doe het in een fles of pot en gooi die in de vuilnisbak. (Dit is niet meer in alle gemeenten toegestaan.)
10 Voorkom dat vocht uit de verpakking van diepgevroren produkten in het hete vet komt; dit veroorzaakt te sterk bruisen van het vet en eventueel vlam in de pan.

VLAM IN DE PAN!!! DEKSEL VAN JE AF OP DE PAN SCHUIVEN EN WARMTEBRON ONMIDDELLIJK UITDRAAIEN.



leine hoeveelheden

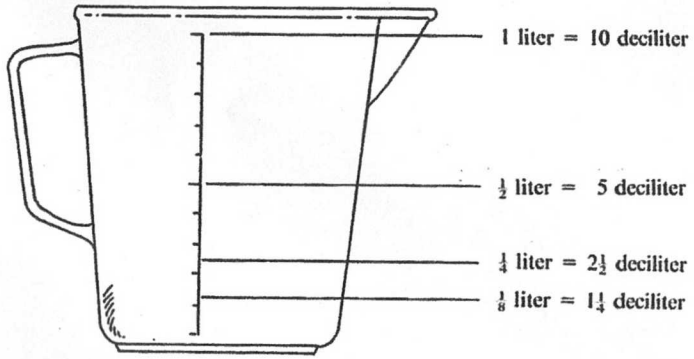
n afgestreken eetlepel	
rdappelmeel	8 gram
sterdsuiker	12 gram
oem	8 gram
cao	8 gram
stardpoeder	8 gram
iesmeel	10 gram
vermout	7 gram
aizena	8 gram
argarine/boter	14 gram
neermeel	5 gram
edersuiker	10 gram
iker	12 gram
rmicelli	12 gram
ut	15 gram
n afgestreken theelepel	
ederkoffie	1 gram
ut	2 gram
latine (1 blaadje)	2 gram

METEN EN WEGEN

Het succes van je kookkunst hangt mede af van het afwegen en meten van de benodigde ingrediënten. Zeker als je nog niet zo ervaren bent is het handig je precies aan de opgegeven hoeveelheden te houden.

Kleine hoeveelheden
Voor kleine hoeveelheden is het gemakkelijk af te meten per eetlepel of theelepel. In de tabel hiernaast zijn de gewichten in afgestreken lepels opgegeven.

Inhoudsmaten
Met een maatbeker kun je hoeveelheden vloeistof meten.
Liter (l) en deciliter (dl) zijn veelgebruikte begrippen in recepten.



Het is handig de gemiddelde inhoudsmaat van keukengerei te weten:

1 gemiddelde drinkbeker	=	2 deciliter;
1 gemiddelde soepkop	=	2 deciliter;
1 soepbord	=	2½ deciliter;
1 koffiekopje	=	1¼ deciliter;
1 soep-opscheplepel	=	2 deciliter;