

Leerjaar 1: ZWK cohort 2025

PERIODE 1			
Lesweek	Lesmethode	Leerinhoud (pag. nr)	Instructie / Bijzonderheden
36	Intro Week		
37	Kok Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H 1 De Horeca branche 1.1 Inleiding 1.2 Doelstellingen 1.3 De horecabranche 1.4 Maaltijdverstreckende bedrijven 1.5 Drankverstreckende bedrijven 1.6 Logiesverstreckende bedrijven 1.7 Doelgroepen 1.8 Bedrijfsformule 1.9 Begrippen 1.10 Eindopdracht	➤ Blz 13 - 51	Opdracht: Alle studenten gaan hun stage adres na de presentatie bekijken en bepalen onder welke branche het stage bedrijf valt en beschrijven waarom dit zo is.
38	Kok Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H 3 Hygiëne en HACCP 3.1 Inleiding 3.2 Doelstellingen 3.3 Persoonlijke hygiëne 3.4 Levensmiddelen hygiëne 3.5 Levens voorwaarden van bacteriën 3.6 Besmettingsvormen en gevolgen 3.7 HACCP 3.8 Controle door de NVWA 3.9 Begrippen 3.10 Eindopdracht	➤ Blz 79 - 109	Activiteit: Rondleiding door de keuken incl uitleg
39	Kok Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H 6 Schoon en veilig werken 6.1 Inleiding 6.2 Doelstellingen 6.3 Bedrijfshygiëne 6.4 Schoonmaak 6.5 Afwaskeuken 6.6 Circulair afval 6.7 Veilig en ergonomisch werken 6.8 Arbowet en CAO	➤ Blz 187 - 228	Activiteit: De studenten gaan in groepjes de praktijk in om te kijken hoe dit is geregeld bij ons op school. Onder begeleiding van Dirk/Pieter ➤ Uitleg over afval scheiding etc ➤ De routing bekijken waar voedsel binnenkomt en hoe de afval stroom verloopt.

	6.9 Begrippen 6.10 Eindopdracht		➤ De schoonmaak middelen en spullen bekijken en inzicht krijgen waar en hoe het gebruikt dient te worden.
40 B1-K1-W7	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 1 De Messenset 1.1 Inleiding 1.2 Doelstelling 1.3 Het mes 1.4 Onderhoud 1.5 Messen en gereedschap in de messenset 1.6 Producenten 1.7 Begrippen	➤ Blz.15 - 29	Activiteit: Messenset doornemen en per item een instructie geven.
41 B1-K1-W2	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 3 Schoonmaak technieken 3.1 Schillen 3.2 Schoonmaken 3.3 Wassen 3.4 Pellen 3.5 Plukken 3.6 Monderen Ontpitten	➤ Blz 55 - 62	Activiteit: Bespreek klassikaal de technieken of laat de studenten de technieken individueel uitwerken. Video's tonen: Lesson up technieken niveau 3 1^e jaars
42 B1-K1-W2	Kok Basis 1 Productkennis H 1 Aardappelen 1.1 Inleiding 1.2 Doelstellingen 1.3 Aardappelen 1.4 Aardappelteelt 1.5 Aardappelen bewaren 1.6 Voedingswaarde van aardappelen 1.7 Kookeigenschappen 1.8 Aardappelproducten 1.9 Aardappelen bereiden 1.10 Begrippen	➤ Blz 15 - 28	Warenkennis aardappels: Vast→Nicola Vrij kruimig →Eesterling Kruimig →Frieslander Zeer kuimig →Eigenheimer Bezoek aan het groene lokaal Bekijken van de bak met de verschillende aardappelen.
44	Kok Basis 1 Productkennis H 2 Groenten 2.1 Inleiding		Warenkennis Proeverij van verschillende groenten

B1-K1-W2	2.2 Doelstellingen 2.3 Hoofdrol voor groenten 2.4 Groente teelt 2.5 Seizoen groenten 2.6 Groenten inkopen 2.7 Voedingswaarde van groenten 2.8 Voorbewerkte groenteproducten 2.9 Bladgroenten 2.10 Wortel en knolgewassen 2.11 Koolsoorten 2.12 Stengelgroenten 2.13 Uitgewassen 2.14 Vruchtgewassen 2.15 Paddenstoelen 2.16 Verse peulvruchten 2.17 Peulvruchten: Erwtten, bonen en linzen 2.18 Zeegroenten 2.19 Begrippen	➤ Blz 31 - 73	➤ Lamsoor ➤ Zeekraal ➤ Wakame ➤ Nori Van elke hoofdgroep 1 Bladgroenten: witlof Wortel: bospeen Knol: knolselderij Kool: spitskool Stengelgroenten: bleekselderij Ui: bosui Vruchtgewassen: aubergine Paddenstoel: kastanje champignon Peulvruchten: sperzieboon/sugarsnap Peulvruchten gedroogd: linzen Zee groenten: zie proeverij
45 B1-K1-W2 B1-K1-W6 B1-K1-W4	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 2 De koud keuken 2.1 Inleiding 2.2 Doelstellingen 2.3 Inventaris koude keuken 2.4 Apparatuur koude keuken 2.5 Gastronorm (GN) 2.6 Materiaal 2.7 Gereedschappen in de keuken 2.8 Begrippen	➤ Blz 31 – 53	Materiaalkennis Plateau 1/1 Bakjes in alle maten om de gastronom maten te laten zien en uit te leggen waarom we hier mee werken. Daarnaast leggen we uit hoe we hiermee omgaan in de praktijkkeukens.
46	Toets week		

J Ramakers

B1-K1-W3 B1-K1-W2 B1-K1-W4	5.3 Ontdooien 5.4 Vacumeren 5.5 Roeren 5.6 Mengen 5.7 Opkloppen 5.8 Spatelen 5.9 Spuiten 5.10 Pureren 5.11 Cutteren 5.12 Zeven 5.13 Doorwrijven 5.14 Bloemen 5.15 Paneren 5.16 Marineren 5.17 Vullen 5.18 Canneleren 5.19 Zetten van boterdeeg 5.20 Zetten van gistdeeg 5.21 Kneden 5.22 Rijzen 5.23 Uitrollen	➤ Blz 91 - 114	geeft de student een korte presentatie van de techniek. De docent geeft feedback en laat vervolgens de techniek klassikaal op het bord afspelen. Video's tonen: Lesson up technieken niveau 3 1^e jaars
50 B1-K2-W1 B1-K2-W2 B1-K2-W3 B1-K2-W4	Kok Basis 1 Productkennis H 4 Eieren 4.1 Inleiding 4.2 Doelstelling 4.3 Het ei 4.4 Huisvesting leghennen 4.5 Kwaliteitscontrole voor eieren 4.6 Voedingswaarde van eieren 4.7 Het opslaan van eieren 4.8 Eieren in de keuken 4.9 Begrippen	➤ Blz 115 - 131	Warenkennis: Eieren S/M/L/XL Kwartel ei Pakken eigeel/eiwit en heel ei
51 B1-K1-W3 B1-K1-W2 B1-K1-W4	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 6 Ontbijt, lunch en koude voorgerechten 6.1 Inleiding 6.2 Doelstellingen 6.3 Ontbijtgewoonten 6.4 Lunchgewoonten 6.5 Eierbereidingen 6.6 Pannenkoeken 6.7 Rauwkost, eenvoudige- en gemengde salades 6.8 Samengestelde salades	➤ Blz 123 - 154	Instructie: Binding van een ei laten zien door het maken van een klein beetje mayonaise. Een Emulsie. Activiteit: Afleidingen van mayonaise door de studenten laten opzoeken en uit laten werken. Kan in groepjes of individueel

	6.9 Koude sauzen 6.10 Koude voorgerechten 6.11 Begrippen		
2 B1-K2-W1 B1-K2-W2 B1-K2-W3 B1-K2-W4	Kok Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H 2 Duurzaamheid in de keuken 2.1 Inleiding 2.2 Doelstellingen 2.3 Duurzame voedselkeuzes 2.4 Duurzaam omgaan met grondstoffen 2.5 Productieproces in de foodsector 2.6 Keurmerken 2.7 Voedseltransport 2.8 Duurzaamheid in de keuken 2.9 Begrippen 2.10 Eindopdracht	➤ Blz 53 - 77	
3 B1-K2-W1 B1-K2-W2 B1-K2-W3	Kok Basis 1 Productkennis H 5 Melk en zuivelproducten 5.1 Inleiding 5.2 Doelstellingen 5.3 Melk van verschillende diersoorten 5.4 Voedingswaarde van melk 5.5 Intolerantie of allergisch voor melk 5.6 Bewerking van melk 5.7 Melk- en zuivelproducten 5.8 Melkvervangers 5.9 Begrippen	➤ Blz 133 – 151	
4 B1-K2-W4	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 7 Warme keuken 7.1 Inleiding 7.2 Doelstellingen 7.3 Inventaris warme keuken 7.4 Apparatuur warme keuken 7.5 Materialen 7.6 Gereedschappen warme keuken 7.7 Begrippen	➤ Blz 157 - 185	
5	Toets week		
6	Bufferweek		

Periode 3			
Week	Lesmethode	Leerinhoud	Bijzonderheden
7 B1-K1-W2 B1-K1-W3 B1-K1-W4	Kok Basis 1 Productkennis H 7 Granen en graanproducten 7.1 Inleiding 7.2 Doelstellingen 7.3 De graankorrel 7.4 Voedingswaarde granen 7.5 Meel en bloem 7.6 Verschillende graansoorten 7.7 Brood 7.8 Rijst 7.9 Rijstsoorten en -producten 7.10 Italiaanse deegwaren 7.11 Aziatische deegwaren 7.12 Overige deegwaren 7.13 Begrippen	➤ Blz 177 – 205	
8 B1-K1-W2 B1-K1-W3	Kok Basis 1 Productkennis H 8 Vetten en oliën 8.1 Inleiding 8.2 Doelstelling 8.3 Vetzuren 8.4 Vet en gezondheid 8.5 Vetbederf 8.6 Dierlijke vetten 8.7 Boter 8.8 Bereide plantaardige vetten 8.9 Oliën 8.10 Frituurvetten en -oliën 8.11 Begrippen	➤ Blz 209 – 229	
9	Kok Basis 2 Productkennis H 8 Warm voorbereiden 8.1 Fruiten & aanzweten 8.2 Smelten 8.3 Au bain-marie smelten 8.4 Au bain-marie opkloppen 8.5 Klaren 8.6 Ontzuren		Activiteit: Laat alle studenten zelf een toegewezen techniek uitwerken. Als ze zijn uitgewerkt geeft de student een korte presentatie van de techniek. De docent geeft feedback en laat vervolgens de techniek klassikaal op het bord afspelen.

J Ramakers

12	Kok Basis 1 Productkennis H 10 Vlees 10.1 Inleiding 10.2 Doelstellingen 10.3 De boer en zijn veehouderij 10.4 De structuur van vlees 10.5 De draad van vlees 10.6 Besterven 10.7 Inkopen en bewaren van vlees 10.8 Voedingswaarde van vlees 10.9 Rundvlees in de keuken 10.10 Varkensvlees in de keuken 10.11 Kip in de keuken 10.12 Begrippen	➤ Blz 265 – 300	
13	Kok Basis 1 Productkennis H 12 Vis, schaal- en schepdieren 12.1 Inleiding 12.2 Doelstellingen 12.3 Duurzame vis 12.4 Vis in de keuken 12.5 Voedingswaarde van vis 12.6 Rondvis 12.7 Platvis 12.8 Visconserveren 12.9 Vis in het seizoen 12.10 Schaal en schelpdieren 12.11 Begrippen	➤ Blz 227 – 248	
14	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 9 Menuleer en warme voorgerechten 9.1 Inleiding 9.2 Doelstellingen 9.3 Menuleer 9.4 Smaakleer 9.5 Bouillon 9.6 Gebonden soepen 9.7 Warme voor- of tussengerechten 9.8 Bindmiddelen 9.9 Convenience 9.10 Begrippen	➤ Blz 215 - 248	

15	Kok Basis 1 Productkennis H 11 Vleeswaren 11.1 Inleiding 11.2 Doelstellingen 11.3 Vlees conserveren 11.4 Vlees bewaren 11.5 Ham 11.6 Worst 11.7 Spek 11.8 Overige vleeswaren 11.9 Begrippen	➤ Blz 303 - 322	
16	Kok Basis 1 Productkennis H 3 Fruit 3.1 Inleiding 3.2 Doelstelling 3.3 Indeling van fruit 3.4 Seizoensfruit 3.5 Fruitteelt 3.6 Inkoop 3.7 Het rijpingsproces 3.8 Enzymen in fruit 3.9 Het juist opslaan van fruit 3.10 Voedingswaarde 3.11 Fruitproducten 3.12 Gedroogd fruit 3.13 Hard fruit / pitvruchten 3.14 Zacht fruit 3.15 Citrusfruit 3.16 Steenfruit 3.17 Tropisch fruit 3.18 Begrippen	➤ Blz 75 – 113	
19	Toets week		

PERIODE 4			
Week	Lesmethode	Leerinhoud	Bijzonderheden
20	Kok Basis 1 Productkennis H 6 Kaas 6.1 Inleiding		

B1-K2-W1 B1-K2-W2 B1-K2-W3 B1-K2-W4	6.2 Doelstelling 6.3 Kaasbereiding 6.4 Veelzijdigheid van kaas 6.5 Voedingswaarde van kaas 6.6 De leeftijd van kaas 6.7 Verse kaas 6.8 Half harde kaas 6.9 Harde kaas 6.10 Schimmel- of bacteriekaas 6.11 Kaas in de keuken 6.12 Begrippen	➤ Blz 153 - 175	
21 B1-K1-W2 B1-K1-W3 B1-K1-W4	Kok Basis 2 Keukentechnieken H 12 Nagerechten 12.1 Inleiding 12.2 Doelstellingen 12.3 Kaas 12.4 Zoet nagerecht 12.5 Gevroren nagerecht 12.6 Patisserie 12.7 Fruit 12.8 Zoete sauzen 12.9 Begrippen	➤ Blz 307 - 338	
22 B1-K2-W1 B1-K2-W2 B1-K2-W3 B1-K2-W4	KOK Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H4 Bestellen en ontvangen 4.1 Inleiding 4.2 Doelstellingen 4.3 Voorraadbeheer 4.4 Bestellen van producten 4.5 Online bestellen 4.6 Ontvangen van de bestelling 4.7 Controle van producten 4.8 Weekformule hygiëne 4.9 Begrippen 4.10 Eindopdracht	➤ Blz. 113 - 151	
23 B1-K2-W1	KOK Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H5 Opslag van producten 5.1 Inleiding 5.2 Doelstellingen		

B1-K2-W2 B1-K2-W3 B1-K2-W4	5.3 Algemene regels voor opslag 5.4 Ontvangstruimte en opslag 5.5 Opslag gevaarlijke stoffen 5.6 Registratieformulieren 5.7 Bereiden van producten 5.8 Begrippen 5.9 Eindopdracht	➤ Blz. 153 - 185	
24 P2-K1-W1 P2-K1-W2 P2-K1-W3 P2-K1-W4	Kok Basis 3 Kok als vakman /-vrouw H 7 Kwaliteit 7.1 Inleiding 7.2 Doelstellingen 7.3 Kwaliteit en kwaliteitszorg 7.4 Kwaliteit voor management, medewerker en gast. 7.5 Kwaliteit meten 7.6 Klachten 7.7 Communicatie 7.8 Begrippen 7.9 Eindopdracht	➤ Blz 231 – 260	
25 B1-K1-W2 B1-K1-W3 B1-K1-W4	Kok Basis 2 Keukentechnieken H13 Plannen, rekenen en presenteren 13.1 Inleiding 13.2 Doelstellingen 13.3 Bedrijfsformule 13.4 Mise- en-place inplannen 13.5 Rekenen in de keuken 13.6 Presentatie 13.7 Begrippen	➤ Blz 341 - 357	
26			
27			
28	Toets week		
29	Bufferweek		
	Zomervakantie		