**Handreiking samenstelling menu’s [[1]](#footnote-1) **

Inleiding

Het samenstellen van menu’s is geen sinecure. Het vergt van de makers creativiteit, inzicht in smaak maar vooral ook gevoel voor de verwachtingen van de amateurkoks die zijn verbonden aan Les Amis de Cuisine. Hun plezier op de kookavond is een belangrijke graadmeter voor een succesvol menu. Nu is het niet eenvoudig om in te spelen op de hooggespannen verwachtingen van de koks. “Zo veel koks, zo veel zinnen” enigszins parafraserend op een bekend spreekwoord.

Maar hier ligt ook de uitdaging: uitdagende, inspirerende en innoverende menu’s voor onze amateur koks

Bij het schrijven van menu’s worden jullie verzocht met een aantal zaken rekening te houden.

1. We gebruiken **gezonde en duurzame ingrediënten in en van het seizoen**.

Het bereiden van bedreigde vlees- en vissoorten wordt vermeden.

1. **Smaak en balans staan voorop.**

De opeenvolgende gerechten in het menu moeten in balans zijn. Te veel zetmeel, zout, suikers en vetten zijn niet meer van deze tijd. Daarnaast moeten de hoeveelheden zodanig zijn dat alle gangen kunnen worden genuttigd. (zie verder 7: Maten en Gewichten)

Onderstaand een schema van diverse meergangen menu’s



1. **Er moet voldoende werk zijn**

De verschillende gangen van het menu moet voldoende werk bevatten voor de groepsleden. Voor de 6-gangen-groepen die voor 16 personen moeten dus per gang 2 a 3 mensen nuttig bezig houden, terwijl de 4-gangen groepen van 12 personen zelfs 3 mensen per gang nuttig moet bezig houden. Dus zoveel mogelijk “from scratch” bereiden: als in je recept staat bladerdeeg, dan niet het pakje maar zelf bladerdeeg maken.

1. **Professionele keuken**

het LAdC heeft een professionele keuken met apparatuur die we thuis niet hebben. Maak daar gebruik van niet alleen van de hardware maar ook ingrediënten die je thuis niet zo snel zou maken. Of het uitproberen van nieuwe kooktechnieken (zoals veganistische alternatieven)

1. **Beschrijving van de ingrediënten**

Probeer ingrediënten zo nauwkeurig mogelijk te omschrijven ivm de inkoop: Voorbeelden

100 gram wortels: wordt dan bedoeld bospeen? winterpeen? gekleurde wortels, groot, klein mini? idem dito aardappels: kruimig?, vast kokend? een bijzondere type? Asperges groen wit? Potlood dun of dikke knoepers.

1. **De gerechten moeten “niveau” hebben en uitdagend zijn.** Niveau staat gelijk met restaurantkwaliteit. Dit uitgangspunt is niet gemakkelijk te hanteren. Wat de ene kok ingewikkeld vindt, vindt een ander weer te gemakkelijk. Niettemin hebben we als hobbykoks wel enig voorstellingsvermogen van hetgeen er verwacht mag worden van een gerecht. De menucommissie streeft er naar om in menu’s meer complexe recepturen af te wisselen met wat eenvoudiger recepturen zodat voor eenieder de juiste uitdaging kan worden geboden.
2. **Thema’s , Tijdbeslag, proef koken**

Het ontwikkelen van menu’s neemt tijd in beslag. Eerst het bedenken van de gerechten en de componenten. Er is ongelooflijk veel informatie beschikbaar. Kookboeken/tijdschriften, internet, gespecialiseerde professionele gesloten platforms en tegenwoordig ook ChatGPT. De LAdC- thema’s voor 2027 kunnen helpen wat focus te krijgen in de mogelijkheden.

Het *format van de Outline* is er om al in een vroegtijdig stadium zicht te krijgen wat er zoal binnen gaat komen. De menucommissie kijkt of ze nog commentaar over de inhoud behoeven.

Het allerbelangrijkste is dat de gerechten al een keer proef-gekookt zijn, voordat het concept menu naar de Voorkookgroep gestuurd wordt. Dit kan thuis gebeuren met de gezinsleden als slachtoffer, of als je als kookgroep iets ontwikkeld keun je een afspraak maken om een keer op zaterdag proef te koken**.**

Het ontwikkelen van een menu vraagt best wat tijd, zeker als je ook een baan en druk gezin hebt. Begin op tijd ! Het is het beste om de teksten van de receptuur in Word te schrijven. De menucommissie zorgt t.z.t. dat deze in de huisstijl format gezet wordt.

1. **Maten en gewichten**

De menu’s worden geschreven in grammen (g), milliliters (ml) en voor kleine hoeveelheden eetlepels, theelepels.[[2]](#footnote-2)

Voor eieren geldt: Medium eieren (20 g eidooier en 30 g eiwit ) [[3]](#footnote-3). Als eieren, eigeel of eiwit in grammen of milliliters wordt uitgedrukt dan komen ze uit een pak. Dit laatste geldt vooral voor de patisserie recepten.

1. **Portionering per gang per persoon**:

In de horeca gaat men standaard uit van het 3 gangen menu als basis voor het berekenen van de hoeveelheden per gang. Een 4 of 6 gangen menu wordt qua hoeveelheid daarvan afgeleid.

Per maaltijd geldt een maximum van 450 tot 500 gram eten. Naarmate je meer gangen krijgt, des te kleiner de porties per gang moeten zijn.

Standaard 3 gangen menu:

Voorgerecht 100 gr

Hoofdgerecht 300 gr ( w.v. proteïne( vlees/vis/vervanger 100; groente 100; en zetmeel 100)

Nagerecht 100 gr

Een 5 gangen menu: voorbeeld

Voorgerecht 1 50 gr

Voorgerecht 2 50 gr

Hoofdgerecht 300 gr ( w.v. proteïne 100 ; groente 100; en zetmeel 100)

Nagerecht 1 50 gr

Nagerecht 2 50 gr

**Vlees en vis** zijn de duurste ingrediënten dus daar moet goed naar gekeken worden: Hiervoor is gesteld 100 gram vlees of vis oftewel 100 gram **proteïne**. Als je in een 4 gangen menu drie gangen hebt waar proteïne gebruikt wordt, dan moet je de 100 gram proteïne verdelen over drie gangen waarbij het hoofdgerecht uitgangspunt is. Dat zou dan neer komen of 33 gram proteïne per gang. Dat is wel erg karig.

Daarom dat in de horeca vaker gerekend wordt met 150 tot 250 gram proteïne per persoon per maaltijd te verdelen over de gangen. De overige hoeveelheden van de gangen moeten dan aangepast worden zodat je niet boven de 500 gram komt.

1. **Betaalbare menu’s.**

Als vereniging voeren we een beleid dat het lidmaatschap betaalbaar moet zijn. Het is een hobby. Dat betekent dat in beginsel extreem kostbare ingrediënten niet zullen worden gebruikt

1. Deze handleiding is gebaseerd op het visiedocument uit 2022 en de korte notitie over portionering. [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kookhulp/hoeveel-gram-milliliter-theelepel-eetlepel.aspx> [↑](#footnote-ref-2)
3. Eieren worden onder meer in categorieën verdeeld op basis van hun gewichtsklasse: small (S), medium (M), large (L) en extra large (XL). Small staat voor een gewicht tussen 43 en 53 g. Medium betekent dat het ei van 53 tot 63 g weegt. Voor large gelden de grenswaarden 63 en 73 g. Extra large eieren tot slot wegen meer dan 73 g.  [↑](#footnote-ref-3)