

Kaders voor een maandmenu

Beste Chef!

Je staat op het punt om een maandmenu samen te stellen voor alle kookgroepen die onderdeel zijn van de Société des Gourmets Enschede (SDGE). Misschien doe je dit voor het eerst of misschien heb je het al eerder gedaan. Hoe dan ook: het is een mooie culinaire uitdaging! Met dit document wil de menucommissie je kaders geven, zodat je handvatten hebt voor het schrijven en samenstellen van een maandmenu.

- 1- Zorg voor een evenwichtige opbouw van het menu en heb aandacht voor de onderlinge samenhang van de gangen. Hiermee wordt bedoeld: het menu van lichte naar zwaardere kost opbouwen en varieer in smaken en in texturen.
 - Ga voor jezelf na of het menu voldoende uitdagend is en een leuke inspiratie kan zijn voor de leden van de SDGE.
 - Varieer in kooktechnieken.
 - Heb aandacht voor de opmaak van een bord.
 - Geef per gerecht aan hoeveel personen aan het betreffende gerecht werken. Op deze wijze kun je nagaan of het maandmenu voor 16 personen voldoende activiteit biedt.

- 2- Duurzaam koken I; houd rekening met seizoensgebonden producten. Check online of de betreffende groente/vlees/ vis etc. in de maand waarop jouw menu wordt bereid, verkrijgbaar is en geen beschermde status en een zo klein mogelijke footprint.
 - Duurzaam koken II; probeer een vegetarische gang te verzorgen als VG, TG dan wel als HG.

- 3- Gebruik het format voor het schrijven van een maandmenu. Dit format is reeds aan alle chefs verzonden.
 - Heb aandacht voor de volgende schrijfwijze van de receptuur. Alle ingrediënten en de benodigde hoeveelheden staan links vermeld. Alle kookhandelingen, die met de ingrediënten worden uitgevoerd, staan rechts vermeld.
 - Zet de hoeveelheden zoveel mogelijk in grammen (g) dan wel in millimeter (ml).
 - Ook is het voor de leesbaarheid prettig als zowel de ingrediënten als de bijbehorende kookhandelingen op eenzelfde hoogte staan.
 - De menucommissie stelt het op prijs als je de gerechten van je menu (dan wel in samenwerking met je kookgroep) voorkookt.

- 4- Onderstaand schema is bedoeld als hulpmiddel. Je kan het schema voor jezelf invullen om zo na te gaan of je menu voldoende afwisseling/ kooktechnieken biedt voor de kok van de SDGE en om 16 personen een avond lang prettig te laten koken.

Bereidingswijzen					
		Voorgerecht	Tussengerecht	Hoofgerecht	Nagerecht
1	Frituren				
2	Bakken				
3	Braden				
4	Wokken				
5	Koken				
6	Pocheren				
7	Blancheren				
8	Stomen				
9	Roken				
10	BBQ				
11	Pocheren				
12	Smoren				
13	Grillen				
14	Snelkookpan				

		Voorgerecht	Tussengerecht	Hoofgerecht	Nagerecht
Verwerken	Fileren				
	Uitbenen				
Snijden	Brunoise				
	Julienne				
Verhitten	Braden				
	Bakken				
Emulsie koud	Mayonaise				
	Vinaigrette				
Emulsie warm	Sabayon				
	Hollandaise				
	Bearnaise				
Bouillon	Kip				
	Rund				
	Vis				
Deeg	Pasta				
	Brood				
	Koek				
	Pizza				

Smaken					
		Voorgerecht	Tussengerecht	Hoofgerecht	Nagerecht
Zoet					
Zuur					
Zout					
Bitter					
Umami					

Textuur					
----------------	--	--	--	--	--

	Voorgerecht	Tussengerecht	Hoofdgerecht	Nagerecht
Vloeibaar				
Krokant				
'bite'				
Zacht				
Elastisch				

Ter inspiratie

De menucommissie geeft het volgende mee ter inspiratie (je kan op de hyperlink klikken voor de digitale verwijzing):

- Zie voor de opmaak van borden het [boek van Jan Boeren](#) (deze geeft ook online [cursussen](#)).
- Zie de website van de [Hanos](#) voor diverse recepten.
- Zie de websites van diverse foodforums, bijvoorbeeld [Cheflix](#) of [Delicious](#).
- Check op het internet wanneer welk [seizoensproduct](#) voorhanden is.
- Zie de websites van andere Cuisine Culinaire, zoals van [Amsterdam](#) of van [Maastricht](#).

Wat wanneer inleveren

Check het schema wanneer je je maandmenu bij de menucommissie moet inleveren. Dit schema staat vermeld op de website van de SDGE.

Twee weken voor de bespreking bij de menucommissie doe je het volgende:

- je vraagt de calculatie van je maandmenu aan bij onze contactpersoon van de Hanos, Henri Troost, htroost@hanos.nl. De inkoop van het menu moet onder de € 19,60 blijven. **Naar de bespreking met de menucommissie neem je de calculatie mee.**
- Je mailt je maandmenu twee weken voor de bespreking naar de menucommissie.

Op deze wijze heeft de menucommissie zich kunnen voorbereiden en heeft zij zicht op de inkoop calculatie van je maandmenu.

Mocht je vragen hebben dan kun je ons altijd benaderen.

Met hartelijke groet,

De menucommissie,

Angelique Trap, gerant
Wim Luchtenborg
Jos Wessels, secretaris
Marieke van der Aa, voorzitter