



# KOKEN BIJ DCD

**Een samengestelde menu voor 14-18jarigen**

Jana Claeys

Estelle De Reu-De Bolle

Nora De Zutter

Laura Le Roy

Felix Verhaeghe

Esmée Vergauwe

## INHOUD

Inleidend woordje .....	2
Enkele tips voor we beginnen .....	3
Voorgerecht: Wraps met zachte roomkaas en zalm .....	4
Hoofdgerecht: Pizza .....	19
Dessert: Fruitbrochette met chocoladesaus .....	26

## INLEIDEND WOORDJE

DCD staat voor Developmental Coordination Disorder of coördinatie-ontwikkelingsstoornis. Hierbij ondervind je problemen bij het aanleren en uitvoeren van motorische vaardigheden. De vaardigheden kunnen nogal stuntelig, onhandig en houderig overkomen in vergelijking met leeftijdsgenoten. Deze motorische problemen beïnvloeden het dagdagelijks leven. Het is dus zeker niet evident om activiteiten zoals koken probleemloos uit te voeren.

Daarom werd er een menu samengesteld waarbij elke stap beschreven staat voor iemand met DCD, zodat ook koken een evidentie wordt. Hierbij letten we op de houding van jezelf, de houding en handgreep van een mes/lepel, de positie van je hand, het eten en de snijplank,...

De menu bestaat uit een voorgerecht (p. 4), hoofdgerecht (p. 19) en dessert (p. 26) en is samengesteld voor jongeren tussen 14 en 18 jaar, die dit volledig zelfstandig kunnen uitvoeren.

## ENKELE TIPS VOOR WE BEGINNEN

### Handhygiëne

Zorg dat jouw handen proper gewassen zijn

### Houding

Neem een goede houding aan tijdens het koken. Bij voorkeur een staande houding.

Indien je zou gaan zitten aan tafel om het gerecht te maken, zorg dat de tafel niet te hoog voor je staat.

### Werkplaats

- Proper en vrij werkblad in de keuken
- Haal overbodige zaken in de buurt van het werkblad weg



### Snijden met een mes

- Hand om te snijden = voorkeurshand (= hand waarmee je schrijft)
- Mes omvatten: de pink-, ring-, middel- en wijsvinger langs onder het handvat en de duim aan de zijkant van het mes (zoals u iemand begroet met een handdruk).
- Snijgedeelte van het mes is gericht naar beneden.
- TIP: gebruik maken van een zwaarder mes of een mes met dikker handvat.
- **Opgelet:** snij niet in je vingers! Bij het vasthouden **krul** je de vingertoppen zodat je er niet in kan snijden (= niet voorkeurshand) → wanneer je hierop moet opletten, wordt dit in het recept aangeduid met het volgende symbool:



### Afwegen van ingrediënten

Pak een weegschaal, plaats een pot erop en zorg ervoor dat de weegschaal op 0 gram staat. Leg het te wegen ingrediënt in de pot en weeg tot het juiste aantal gram.

### Ingrediënten van snijplank in potje brengen

Pak de plank stevig vast aan het handvat met het niet-voorkeurshand en aan de andere zijde met de voorkeurshand. Breng de plank met een schuine helling op het potje met de ene zijde en houdt het handvat stevig vast. Pak je snijmes vast met je voorkeurshand zoals aangeleerd en laat de stukjes van boven naar beneden glijden door met een stevige greep van boven naar beneden te schuiven met je snijmes.



**Voorgerecht:**  
**Wraps met zachte  
roomkaas en zalm**





# WRAPS MET ZACHTE ROOMKAAS EN ZALM

Leg alles klaar en vink af

## INGREDIËNTEN

- Halve komkommer
- 2 lente-uitjes
- 1 wrap
- 2 eetlepels roomkaas
- Sneetjes gerookte zalm
- Sla



## KEUKENGEREI

- 1 Snijplank
- 1 Mes
- 1 Eetlepel
- 1 Koffielepel
- Keukenpapier
- 1 Potje voor groenteresten
- 1 Bord
- Een paar tandenstokers



## BOODSCHAPPENLIJST

- Komkommer
- 2 lente-uitjes
- Tortilla-wraps
- Roomkaas
- Gerookte zalm
- Verse sla
- Tandensokers

## BEREIDINGSWIJZE



**Stap 1:** Was de komkommer onder de kraan. Zorg ervoor dat al het zichtbare vuil verdwenen is.



**Stap 2:** Leg de komkommer in schuin-opwaartse richting voor je op de snijplank. Dit is voor rechtshandigen (RH).



De oriëntatie voor linkshandigen (LH), zie foto.



**Stap 3:** Plaats de niet-voorkeurshand op de komkommer en houd hem stevig vast d.m.v. een C-greep.



**Stap 4:** Neem een mes in de voorkeurshand en snij de komkommer in het midden. Hou het mes bovenaan tegen de komkommer en maak een rechte glijbeweging naar de onderkant van de komkommer.



**Stap 5:** Eén helft heb je niet nodig en berg je op in de koelkast. De andere helft komkommer leg je in een schuine-neerwaartse richting voor jou op de snijplank. Met niet-voorkeurshand hou je de komkommer links vast.

LH: oriëntatie en handvatting omgekeerd van de uitleg.



**Stap 6:** Snij de komkommer nog eens in 2 in de lengterichting.



**Stap 7:** Haal de zaadjes uit de komkommer met een koffielepel. Met één hand hou je de komkommer vast in de hand boven een potje. De voorkeurshand houdt de lepel vast met de bolle kant naar boven. Vervolgens schraap je de zaadjes uit, waarbij de zaadjes in het potje terechtkomen.





Herhaal stap 7 voor de andere helft komkommer.



**Stap 8:** Leg 1 helft van de komkommer met de schil naar boven op de snijplank in de schuin-neerwaartse richting. (LH omgekeerd)

**Stap 9:** Plaats de vingertoppen gebogen van de niet-voorkeurs hand op de komkommer en houd hem goed vast.

**Stap 10:** Neem het mes in de andere hand vast en snij staafjes in de lengterichting van de komkommer. Maak hierbij telkens een glijbeweging startend vanaf de bovenkant van de komkommer naar de onderkant. Na het snijden van 1 staaf, vergeet niet je vingers te verplaatsen.



Herhaal stap 10 totdat je de volledige helft komkommer in fijne sliertjes hebt gesneden.



**Stap 11:** Leg de gesneden staafjes op wat keukenpapier om deze te drogen. Snij vervolgens ook de andere helft komkommer in staafjes en leg deze dan ook te drogen. (stap 8 → stap 11)



**Stap 12:** Neem 2 lente-uitjes en snij de buitenste puntjes eraf.

Hou de vingers krom van de niet-voorkeurshand!



**Stap 13:** Pel vervolgens de buitenste blaadjes van elke ui eraf. Gooi deze blaadjes weg in het potje voor groenterestjes.



#### Stap 14:

- Leg 1 ui in schuin-neerwaartse richting op de snijplank.
- De groene kant van de ui ligt links bovenaan
- De ondersteunende hand houdt de ui goed vast aan de groene kant d.m.v. een C-greep
- Het mes wordt tegen de groene kant van de ui bovenaan geplaatst
- Snij de ui in 2. Voer een glijbeweging uit vanaf de groene bovenkant van boven naar onder.
- Herhaal dit voor de andere ui.  
(LH omgekeerd)



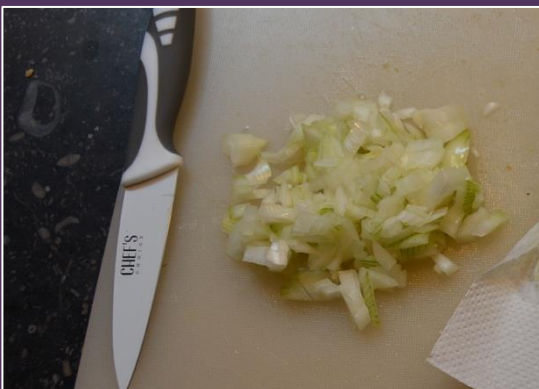
Stap 15: leg 1 helft van de in 2 gesneden ui, met de bolle kant naar boven. Snij de ui in fijne reepjes in de lengterichting (van de groene kant naar onder).

Hou de vingers krom van de niet-voorkeurshand!



Stap 16: Nadat je ze in de lengterichting hebt gesneden, draai je ze een kwartdraai en snij je de ui nog verder in fijne stukjes in de breedterichting.

Hou de vingers krom van de niet-voorkeurshand!



Herhaal stap 15 en 16 voor de andere stukken ui.



**Stap 18:** Neem 1 wrap uit de verpakking en leg dit op het bord.



**Stap 19:** Plaats het potje roomkaas dicht bij het bord.



**Stap 20:** Neem met een eetlepel een schep roomkaas.



**Stap 21:** Leg de roomkaas met behulp van een mes op de wrap door deze van de lepel af te wrijven.





**Stap 22:** Neem vervolgens nog een schep roomkaas en leg deze ook op de wrap (stap 20 en 21).



**Stap 23:** Neem een mes vast in jouw voorkeurshand en met de andere hand hou je de wrap en bord vast.

Vervolgens smeer je de roomkaas over de hele oppervlakte van de wrap.





**Stap 24:** Neem het pakje van de gerookte zalm. Snij met een mes langs 3 zijanten van de verpakking.



**Stap 25:** Open de gesneden flap van de verpakking





**Stap 26:** Haal met behulp van het mes 1 sneetje gerookte zalm.



**Stap 27:** Leg het sneetje gerookte zalm in het midden van de wrap.





**Stap 28:** Leg vervolgens de sneetjes komkommer verspreid over de hele wrap.



**Stap 29:** strooi de gesneden stukjes ui over de wrap heen.



**Stap 30:** Neem een handvol sla uit de verpakking en leg deze in het midden van de wrap.



**Stap 31:** Neem de wrap door middel van een pincetgreep aan beide handen vast.





**Stap 32:** Rol de wrap volledig op naar binnen.

**Stap 33:** Leg de wrap met de vouwzijde naar boven



**Stap 34:** Neem een tandenstoker en plaats deze in het midden van de wrap. Dit voorkomt dat de wrap openrolt.



**Stap 35:** plaats vervolgens telkens een tandenstoker op 2 vingerbreedte van de naburige tandenstoker, beginnend van het midden. (x 3 keer)



**Stap 36:** Snij de wrap in stukjes met het mes door telkens tussen 2 stukjes in het midden ervan te snijden. Hou met de ondersteunde hand de wrap vast.





Snij de hele wrap op dezelfde manier als in stap 36



**Stap 37:** Serveer de stukjes wrap op een bord.



**Stap 38:** Laat het smullen beginnen. Maak eventueel morgen nog eens een wrap met de overige ingrediënten en volg hierbij dezelfde stappen.

**☑ ruim alles op en vink af:**

- Berg alle overige ingrediënten (kaas, komkommer, zalm, uien, sla en wraps) op in de frigo
- Berg het doosje met de tandenstokers op in de kast
- Plaats al het gebruikte materiaal (bord, lepels, mes) in de vaatwasser of de lavabo
- Veeg met een vochtige vaatdoek over het werkblad en maak het proper zodat al het vuil weg is.
- Droog het werkblad af met een handdoek

# Hoofdgerecht: Pizza





# PIZZA

Leg alles klaar en vink af

## INGREDIËNTEN

- 1 rol pizza deeg
- 500 gram tomatenpassata
- 125 gram of 1 bol mozzarella
- 4 Parijse champignons
- 5 schijfjes salami
- 50 gram hespblokjes
- Oregano in kruidenhouder
- Pepermolen



## KEUKENGEREI

- 1 snijplank
- 1 snijmes (voldoende zwaar met anti-sliplaag en stompe punt)
- Oven en 2 ovenwanten
- 1 ovenrooster of ovenplaat
- 1 weegschaal
- 4 middelgrote potjes en 1 klein potje
- 1 soeplepel en 1 ovenspatel
- 1 keukenwekker
- 1 groot pizzabord en 1 pizzasnijder
- 1 vork
- 1 antislip matje
- Keukenpapier
- 1 schaar



## BOODSCHAPPENLIJST

- 1 rol pizzadeeg
- 500 gram tomatenpassata
- 125 gram mozzarella
- 4 parijse champignons
- 5 schijfjes salami
- 50 gram hespblokjes
- Oregano
- Peper

## BEREIDINGSWIJZE

**Stap 1:** Zet de oven op 200° graden hetelucht. (symbool: ) Een oven wordt voorverwarmd zodat wanneer de pizza erin gaat de oven al de juiste temperatuur heeft.



**Stap 2:** Zet al de ingrediënten klaar bij elkaar. Weeg met een weegschaal de 50 gram hespblokjes af. Doe de 50 gram hespblokjes in een potje.



**Stap 3:** Kuis de champignons 1 voor 1 af met een velletje keukenpapier.  
Tip: als je een borsteltje hebt, kan je ook hier mee de champignon proper maken.



**Stap 4:** Neem de snijplank en snijmes en snij de champignons in schijfjes. Leg ze in een potje wanneer ze gesneden zijn.





**Stap 5:** Leg de mozzarella bol in een vergiet en knip het zakje open. Giet het sap weg.



**Stap 6:** Snij de mozzarella in plakjes. Wanneer de mozzarella in plakjes is, leg het in een potje.



**Stap 7:** Haal het pizza deeg uit zijn verpakking. Leg het deeg op een ovenrooster of bakplaat. Pak de ene kant van het deeg (met bakpapier) stevig vast met je niet-voorkeurs hand. Pak de rest van je deeg vast met je voorkeurs hand en rol het deeg verder open door met je hand weg van je niet-voorkeurs hand te bewegen. Zorg ervoor dat je bakpapier contact heeft met de tafel en niet het deeg zelf.



**Stap 8:** Prik gaatjes in het pizzadeeg. Maak een op en neerwaartse beweging met je vork en prik gaatjes in het deeg. Zorg ervoor dat er gaatjes zijn over de volledige oppervlakte van het deeg. Wanneer je een rooster gebruikt, zorg dat je niet te diep prikt.





**Stap 9:** Rol de 4 zijkanten van het deeg een beetje op. Ongeveer 1 cm van het deeg wordt opgerold.



**Stap 10:** Maak het doosje passata open. Omvat met je niet-voorkeurshand het doosje terwijl je voorkeurshand het lipje los trekt. Knip daarna het lipje eraf met je voorkeurshand. Giet de inhoud in een potje.



**Stap 11:** Knip het lipje eraf met je voorkeurshand. Giet de inhoud in een potje.



**Stap 12:** Schud met de oregano 3 keer in een potje, zodat er wat oregano in het potje ligt. We doen de oregano in een potje zodat je het straks gemakkelijker kan uitstrooien en mooi verdelen over de pizza.





**Stap 13:** Neem de soeplepel. Doe 3 keer een soeplepel tomatensaus op het pizzadeeg. Wrijf de tomatensaus open over het deeg met een lepel. Let erop dat de bolle kant van de lepel naar de tafel gericht is. Wrijf de tomatensaus open met de bolle kant van de lepel over de volledige oppervlakte. De opgerolde zijkanten hou je zonder saus.



**Stap 14:** Beleg de pizza: Leg de schijfjes champignons verspreid op de tomatensaus. Strooi de hespblokjes ertussen.



**Stap 15:** Leg de schijfjes salami verspreid erop. Leg de mozzarella plakjes verspreid erop.



**Stap 16:** Neem met de vingers de oregano uit het potje en strooi over de pizza.



**Stap 17:** Neem de pepermolen en draai wat peper op de pizza.



**Stap 18:** Doe de ovenhandschoenen aan. Neem de ovenplaat vast met beide handen en schuif die in het midden van de oven. Draai de keukenwekker op 20 minuten. Of zet een timer in je gsm van 20 minuten. Wanneer de timer afgaat draai de oven uit. Doe beide ovenhandschoenen aan en neem het rooster uit de oven. Zet het rooster op een keukenblad.



**Stap 19:** Plaats het groot pizza bord vlak naast het pizza rooster. Doe een ovenhandschoen aan, aan je niet-voorkeurshand. Pak het rooster stevig vast aan het handvat met je niet-voorkeurshand. Breng de rooster met een schuine helling ter hoogte van het bord. Pak de spatel vast en laat de pizza van boven naar beneden glijden door met een stevige greep van boven naar beneden te schuiven met de spatel.



**Stap 20:** Snij de pizza in 4 stukken: Prik met je vork in de pizza en geef een stevige druk naar beneden om de pizza te fixeren. Rol met de pizzaroller van voor naar achter over de pizza en snij hem in 2 gelijke delen. Vervolgens draai je het bord voor een kwart rond de as van de pizza en herhaal de voorgaande stap. Schep met een spatel de pizza stukken op een bord.

**Dessert:**  
**Fruitbrochette met  
chocoladesaus**





# FRUITBROCHETTE MET CHOCOLADESAUS

Leg alles klaar en vink af

## INGREDIËNTEN

- 1 bakje blauwe druiven
- 1 bakje groene druiven
- 1 kiwi
- 1 banaan
- 1 mandarijn
- 1 reep donkere chocolade
- 1 doos melk



## KEUKENGEREI

- 8 stokjes om fruit op te steken
- 1 snijmes
- 1 schilmes
- 1 lepel
- 1 snijplank
- 1 bord
- 1 kommetje



## BOODSCHAPPENLIJST

(4 PERSONEN)

- 1 bak blauwe druiven
- 1 bak groene druiven
- 1 kiwi
- 1 banaan
- 1 mandarijn
- 1 donkere reep chocolade
- 1 doos melk
- 8 stokjes

\* TIP: Koop een zachte kiwi, zodat het snijden makkelijker verloopt



## BEREIDINGSWIJZE



**Stap 1:** : haal de druiven van de tros, zodat er geen steeltjes meer aan vasthangen

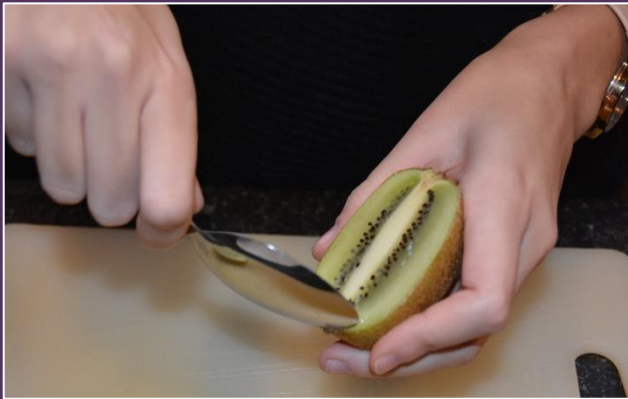


**Stap 2:** Spoel de druiven met water. Deze kan je best in een vergiet leggen, water over te laten lopen en vervolgens te laten uitlekken. De kiwi, banaan en mandarijn moeten niet gespoeld worden, aangezien we hiervan eerst de schil zullen verwijderen.



**Stap 3:** Leg de kiwi op een snijplank. Snijd de kiwi doormidden over de lengte met het snijmes zodat je twee helften hebt. Houd de kiwi vast met een C-greep.





**Stap 4:** Steek een lepel tussen de schil en de vrucht van de kiwi en draai hem langzaam rond zodat je de schil losmaakt van het vruchtvlees. Als je een heel rondje hebt gemaakt kan je het vruchtvlees uit de schil halen door de lepel eruit te halen.



**Stap 5:** Je hebt nu twee halfronde, gepelde kiwihelften. Snijd deze doormidden in de lengte



**Stap 6:** Snijd de helften nu nog eens in zes stukken door drie keer in de breedte te snijden.



**Stap 7:** Neem de banaan en pel ze volledig: begin bovenaan de top die je omplooit zodat je een sliert van de pel naar beneden kunt trekken.



De overige schil kan je ook in slierten van de banaan pellen.



**Stap 8:** Leg de gepelde banaan nu op een snijplank.  
Hou de banaan vast met je niet dominante hand en het mes met je dominante hand. Snijd de banaan in schijfjes van ongeveer 1cm dik door een voor-achterwaartse beweging te maken en richting beneden druk te geven.



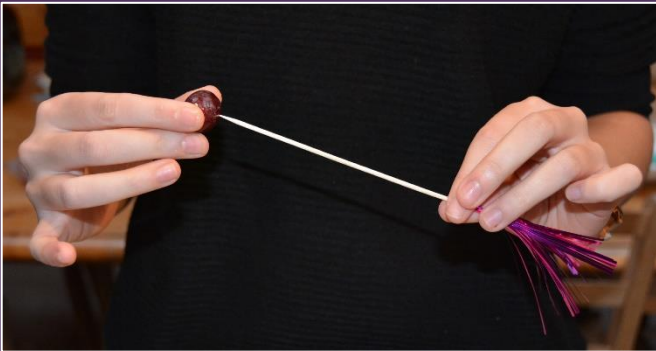
**Stap 9:** Pel de mandarijn volledig.



Verdeel deze nu in kleine stukjes volgens de indeling van de vrucht zelf. Deze partjes hoeft je niet meer in stukjes te snijden.

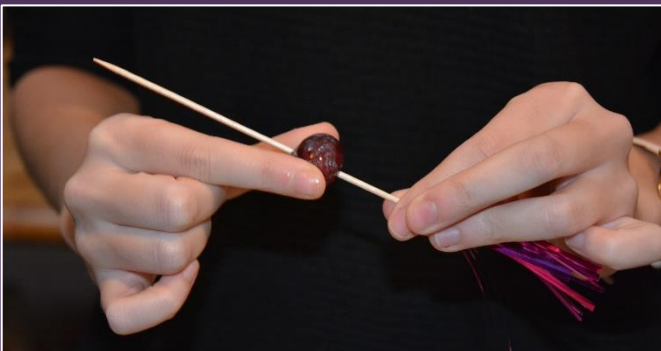


**Stap 10:** verzamel al het fruit op een bord

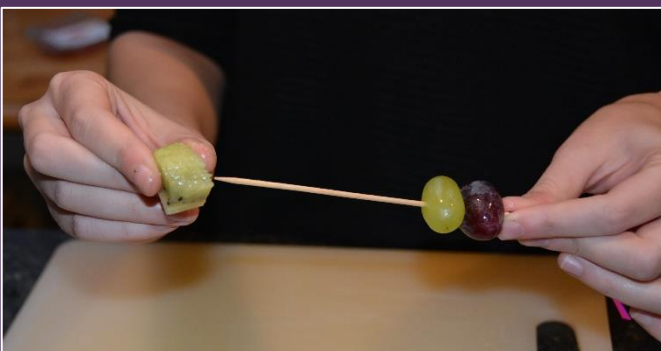


**Stap 11:** Begin met 1 stokje en houd deze in je ene hand vast. Neem bijvoorbeeld om te beginnen een blauwe druif en plaats deze in je voorkeurshand tussen je wijsvinger en je duim. Probeer de druif in het midden te doorprikken met de scherpe punt van je stokje.

**! LET OP** de scherpe punt van het stokje, zodat je niet in de vingers prikt.



Schuif de druif door het stokje naar het einde toe.



Vervolgens doen we hetzelfde met de rest van het fruit. Probeer af te wisselen in soorten fruit zodat er van alles wat op het stokje zit! Je kan nu zoveel stokjes maken tot je fruit op is.





**Stap 12:** neem de chocolade en breek deze in kleine stukjes. Leg deze vervolgens in een potje



**Stap 13:** voeg een 2 lepels melk toe



**Stap 14:** Warm de chocolade op in de microgolfoven tot deze gesmolten is. Begin met 2 minuten en roer telkens na 30 seconden door het mengsel.

TIP: Zet de microgolfoven in een lage stand, zodat de chocolade minder snel kan verbranden



**Stap 15:** Verdeel de chocoladesaus over de verschillende stokjes



**Stap 16:** serveer de stokjes mooi op een bordje.

