



Handreiking samenstelling menu's

Deel_1: Algemene informatie

1.1 Inleiding

Het samenstellen van menu's is een uitdagende taak die creativiteit, smaakgevoel en inzicht in de verwachtingen van de amateurkoks van Les Amis de Cuisine vereist. Het plezier van de leden tijdens de kookavonden is een belangrijke graadmeter voor het succes van een menu. Inspelen op de uiteenlopende voorkeuren van de koks is niet eenvoudig; immers, zoals men zegt: "Zo veel koks, zo veel zinnen." Juist hierin ligt de uitdaging: het creëren van inspirerende en vernieuwende menu's die onze amateurkoks uitdagen en enthousiasmeren.

Deze handreiking is opgesteld voor LAdC leden of LAdC kookgroepen die graag een keer een menu willen indienen. Deze handreiking beschrijft welke interne afspraken gelden en enkele basisbegrippen t.a.v. menuontwerp die nodig zijn om een begin te maken. De handreiking is geen strak keurslijf, maar een praktisch hulpmiddel.

1.2 Uitgangspunten bij het schrijven van menu's

Bij het samenstellen van een menu wordt van de menuontwerpers verwacht dat zij rekening houden met verschillende aspecten:

- Gebruik van gezonde en duurzame ingrediënten die passen bij het seizoen.
Passen de hoofdingrediënten bij het seizoen en zijn ze gedurende de hele kookmaand verkrijgbaar.
- Vermijden van het bereiden van bedreigde vlees- en vissoorten.
Is gecontroleerd of de gekozen vis/vleeskeuze verantwoord is en goed verkrijgbaar.
Zie bijlage.
- Smaak en balans zijn leidend: de opeenvolgende gerechten dienen in balans te zijn
Bouwen smaken, temperaturen, texturen en mondgevoel logisch op door het menu heen?
- Vermijd overmatig gebruik van zetmeel, zout, suikers en vetten.
Stapelen brood, pasta, aardappel, room, boter, kaas, frituur of zoete componenten zich niet te veel op? De porties dienen zodanig te zijn dat alle gangen geproefd kunnen worden

1.3 Het proces van menu maken: van inspiratie naar voorkookgroep

Het ontwikkelen van menu's kost tijd, zeker naast werk en een druk gezinsleven. Omdat het voorkoken van een concept menu 1 jaar van tevoren plaatsvindt i.v.m. de seizoenseis, leert dat ongeveer 18 maanden van tevoren begonnen moet worden. Begin daarom eerst met een globale richting: thema, seizoen, hoofdproducten en technieken. Inspiratie kan komen uit kookboeken, tijdschriften, internet, professionele platforms, bestaande restaurantgerechten, eigen ervaring of hulpmiddelen zoals ChatGPT. De LAdC-thema's (zie website) kunnen daarbij richting geven. Lever tijdig een eerste outline aan bij de menucommissie, hiervoor is een format beschikbaar. In deze fase hoeft nog niet ieder recept volledig uitgewerkt te zijn; het gaat vooral om de opbouw van het menu, de gekozen producten, het niveau, de werkbaarheid en eventuele risico's rond inkoop of seizoen. Vroege feedback voorkomt dat grote aanpassingen pas laat in het proces nodig zijn.

Het proef koken van de gerechten - of in ieder geval de kritische onderdelen - is noodzakelijk, voordat het menu naar de menucommissie en voorkookgroep gaat. Proef koken kan thuis met het gezin of vrienden. Als met de gehele kookgroep een menu wordt samengesteld zou het proef koken ook op een zaterdag op de club kunnen. De inkoopkosten zijn voor eigen rekening. Als je als kookgroep op de club wilt proef koken dan wordt geen huur gerekend.

Tijd in mnd	Fase	Wat doet de menuontwerper	Waarom helpt dit?
-18	Inspiratie en richting	Verzamel ideeën uit diverse bronnen	Creatieve breedte zonder vastleggen
-12	Eerste menu outline	Maak globale opzet van gangen, hoofdproducten, technieken en sfeer	Menucommissie kan vroeg meedenken en ook de balans van ideeën over het hele jaar bewaken
-11	Feedbackronde	Menucommissie: opbouw, haalbaarheid, seizoen, betaalbaarheid; risico's	Menucommissie en menuontwerpers: tijdig wijzen op mogelijke wijzigingen.
-5	Proef koken	Thuis of op de club op eigen kosten	Ontdekken van de praktische moeilijkheden
-3	Concept menutekst	Conceptmenu naar menucommissie voor redactionele en inhoudelijke check.	Aanpassingen en andere wijzigingen worden met menuontwerpers door genomen.
0	Definitieve tekst naar voorkookgroep	Menucommissie zendt het voorkookmenu naar de voorkookgroep en inkoop commissie	

1.4 Voldoende werk, professionele keuken en werkbaarheid

Binnen LAdC kennen we 6 gangen (max 16 leden incl. chef) en 4 gangen (12 leden incl. chef) kookgroepen. Het 6 gangenmenu is uitgangspunt en het 4 gangen menu wordt daarvan afgeleid. Een goed menu moet niet alleen culinair aantrekkelijk zijn, maar ook prettig koken. Genoeg werk betekent niet dat elke gang veel losse componenten moet krijgen. Het gaat om zinvol werk: technieken leren, samen voorbereiden, op tijd kunnen uitserveren en niet allemaal tegelijk op dezelfde apparatuur wachten.

De keuken van LAdC is professioneel uitgerust met apparatuur die privé vaak niet aanwezig is. Maak hier gebruik van, zowel qua hulpmiddelen als in het toepassen van bijzondere ingrediënten of nieuwe kooktechnieken, zoals veganistische alternatieven. Als er bijzondere aanschaffingen nodig zijn, neem dat eerst contact op met de menucommissie.

De gerechten moeten uitdagend zijn en een niveau hebben dat vergelijkbaar is met restaurantkwaliteit. Wat voor de één ingewikkeld is, kan voor een ander eenvoudig zijn. Door in

menu's complexere recepten af te wisselen met eenvoudigere, wordt voor ieder lid een passende uitdaging geboden.

Deel 2: Menu ontwerpen

2.5 Menu-opbouw

De gangnummers zijn geen vaste gerecht categorieën. Ze beschrijven vooral de spanningsboog van het menu: van licht en eetlustopwekkend naar voller, rijper en complexer, en daarna naar een passende afsluiting. Het hartige zwaartepunt van het menu ligt meestal in gang 4 of 5. Als gang 5 een kaasgang, pre-dessert of lichte overgang naar zoet is, kan gang 4 het hoofdgerecht zijn. Deze benadering geeft ontwerpers houvast zonder de creativiteit te beperken. Tegelijk helpt het om menu's te toetsen op variatie in temperatuur, smaaktype, mondgevoel, complexiteit, hoofdingrediënten en bereidingstechnieken.

Gang	Functie in menuboog	Typen gerechten
1	Start: licht eetlustopwekkend, fris/strak	Amuse-achtige gerecht, klein voorgerecht, groente, fruit, lichte vis, schaal-of schelpdier
2	Opbouw: fris of licht complexer	Koud voorgerecht, salade, tartaar, ceviche, groentegerecht, lichte soep
3	Verdieping: warm of meer techniek, maar nog niet te zwaar	Soep, warm voorgerecht, vis vegetarisch tussengerecht
4	Hartig zwaartepunt of stevig tussengerecht	Vis, gevogelte, vlees, vegetarische hoofdgerecht, kaas
5	Hoofdgang of overgang richting afsluiting	Hoofdgerecht, kaasgang, pre-dessert, fris tussengerecht
6	Afsluiting: bewust fris, rijk of beide	Dessert, fruit, ijs, patisserie, klein zoet slot

2.6 Portionering per gang per persoon

Reken bij het ontwerpen niet alleen per gerecht, maar ook over het hele menu. Een afzonderlijke gang kan binnen de richtlijn vallen, terwijl het menu als geheel toch te zwaar wordt door stapeling van proteïne, zetmeel, room, boter, kaas, frituur of suikerrijke desserts.

De algemene richtlijn is:

Menuvorm	Richtlijn totaal eetbaar gewicht p.p.	Toelichting
4 gangen	Ca. 450-550 g	Minder gangen, per gang iets ruimer. Hoofdgerecht mag duidelijker dragend zijn
6 gangen	Ca. 450-650 g	Meer gangen, dus kleinere porties per gang. Let op stapeling van saus, vet, zetmeel en proteïne.

Gebruik de gewichtstabellen daarom als ontwerphulp en kijk daarnaast naar mondgevoel, frisheid, groente-aandeel en variatie in technieken.

Gang	Functie	Richtgewicht p.p.	Aandachtspunt
4 gangen menu			
1	Voorgerecht/ lichte start	70-120 g	Fris, licht, eetlustopwekkend: niet te veel zetmeel of room
2	Tussengerecht/soep/vis/ vegetarisch	90-150 g	Mag warmer of complexer zijn, maar moet ruimte laten voor de hoofdgang
3	Hoofdgerecht	180-260 g	Dragend hartig gerecht; proteïne of volwaardig vegetarisch hoofdelement met groent saus en eventueel zetmeel

4	Dessert/kaas/afsluiting	70-120 g	Bewust fris of rijk, bij een zwaar hoofdgerecht kleiner houden.
6 gangen menu			
1	Kleine start	40-80 g	Licht, fris, eetlustopwekkend
2	Eerste voorgerecht	60-110 g	Fris of licht complexer; vaak koud of koel
3	Warm voorgerecht/soep/tussengerecht	80-140 g	Meer techniek of warmte, maar nog niet zwaar.
4	Stevig tussengerecht of hartig zwaartepunt	100-180 g	Kan vis, gevogelte, vlees of vegetarisch hoofdgerecht zijn
5	Hoofdgerecht of overgang	80-180 g	Kan hoofdgerecht zijn, maar ook kaasgang, pre-dessert of overgang naar zoet
6	Afsluiting	60-120 g	Dessert, fruit, ijs, patisserie of kaas; stem rijkdom af op de voorgaande gangen.

Binnen de vereniging is afgesproken dat naast het dessert tenminste een gerecht vegetarisch of veganistisch is.

Deel 3: Receptuur uitschrijven en overdragen

3.7 Receptuur uitschrijven: van menu-idee naar uitvoerbaar recept.

Schrijf recepten zo dat een andere kookgroep ze zonder voorkennis kan uitvoeren. Het te gebruiken LAdC format voor een menu is opgesteld volgens de eisen van CCN en geeft duidelijk de verschillende fasen van een recept weer (voorbereiding, eindbereiding en presentatie). Gebruik deze.

Gebruik vaktaal waar die de receptuur preciezer maakt. LAdC is ook een leeromgeving, dus termen als blancheren, monteren, brunoise, julienne of au bain-marie hoeven niet vermeden te worden. Bij kritische stappen of minder bekende termen geef je een korte toelichting, richttemperatuur, dikte, maat of visueel eindpunt.

Maak gebruik van levende links naar bijvoorbeeld YouTube voor instructiefilmpjes of maak foto's van de presentatie op het bord.

Check op de club na wat er aan bakvormen, siliconenvormen en diverse presenteer bakjes, schaaltes en kommetjes is. Het is ook belangrijk te weten wat de inhoud van al die vormen is.

3.8 Beschrijving van de ingrediënten

Receptnotatie

Alle menu's worden geschreven met grammen (g) en milliliters (ml); voor kleine hoeveelheden gebruik je eetlepels (el) of theelepels (tl).

Dus geen "3 bieten", maar het totaalgewicht in grammen. Dit helpt om verspilling te voorkomen. Eieren worden als stuks beschreven en zijn standaard medium (20 g dooier, 30 g eiwit). Wanneer eidooier of eiwit in gof ml wordt uitgedrukt, betreft het eieren uit een pak, vooral van belang bij de patisserie.

Zet geen bereidingshandelingen in de ingrediëntenlijst: geef snijwijze, maatvoering en voorbereiding bij bereidingskolom. Dus niet: "70 g uien gesnipperd" bij ingrediënten.

Inkoopinformatie:

Dit is een andere functie dan receptnotatie: De inkoop commissie heeft andere specificaties nodig om het juist product te bestellen.

Voor de inkopers is het belangrijk dat de ingrediënten nauwkeurig beschreven worden. Gewenste maat, sortering, rijpheid of kwaliteit; vindplaats bijzondere ingrediënten, verpakking of merk van het ingrediënten, eventuele alternatieve ingrediënten

Receptregel	Extra Inkoopinformatie
Wortel	Bospeen, winterpeen, gekleurde wortel, miniwortel etc
Aardappel	Kruimig, vastkokend, kriel; specifiek ras
Asperge	Wit/groen; dik/dun; klasse, seizoensrisico
Chocolade	% cacao, merk/kwaliteit
Vorm product	Foto of omschrijving van vorm/verpakking

Onze vaste leveranciers zijn de groothandels Sligro/Hanos, Binsbergen (groente) en de visboer.

3.9 Menu ingediend en wat nu?

Na het indienen is een menu nog niet meteen definitief. De menucommissie controleert het menu op een aantal aspecten:

- Taal, stijl en grammatica
- Opbouw van het menu
- Portionering en verspilling
- Beschikbaarheid ingrediënten (samen met de inkoop commissie).

Dit gebeurt in overleg met de menuontwerpers. Daarna gaat het menu naar de chef voorkookgroep en de inkoopcommissie.

Bij het voorkoken, waarbij de menuontwerpers verplicht aanwezig zijn, wordt getest of smaak, timing, portionering en werkbaarheid kloppen. Daarna worden de opmerkingen verwerkt en opnieuw bij de menucommissie ingediend, incl. een suggestie voor de 4 gangen versie.

Ongeveer 2 maanden voor het maandkoken in de betreffende maand (dus 10 maanden later) maakt de menucommissie een 4 gangen versie, voert een laatste redactionele check uit en verspreid deze naar de inkoopcommissie, wijncommissie en webbeheerder. Tot slot worden ze uitgeprint.

Houd er rekening mee dat er ook na het voorkoken en voor het maandkoken nog praktische wijzigingen zullen ontstaan, vooral i.v.m. verkrijgbaarheid en inkoop. De inkoopcommissie neemt dan contact op met de menuontwerpers.

Bijlage

Maatlepels worden vaak gebruikt voor milliliters (ml) of als fracties van een theelepel of eetlepel. De internationale standaard in de keuken is gebaseerd op de volgende volumes:

Eetlepel (el / tbsp): 15 ml

Theelepel (tl / tsp): 5 ml

Halve theelepel ($\frac{1}{2}$ tl): 2.5 ml

Kwart theelepel ($\frac{1}{4}$ tl): 1.25 ml

.
Maatlepels worden altijd "afgestreken" gemeten (bovenkant gelijk met de rand) voor de juiste hoeveelheid.