



Lesmap

Kok

SAMEN
SMAAKONDERZOEK
DOEN

in de klas



Collega's,

Mijn eerste smaakles gaf ik al in 1996 aan de Internationale school in Wassenaar. Een hele ervaring, want als kok was je indertijd niet gewend je aan tafel te profileren en voor een klas vol kinderen te staan. En dan ook nog in het Engels! Voor mij was die eerste les iets waar ik een beetje tegenop zag. De aandacht en het enthousiasme van de kinderen maakte het allemaal makkelijker. Dit was voor mij het begin van vele tientallen smaaklessen. Met de leerkracht als rechterhand, heb ik altijd met veel plezier de les gegeven!

Het geeft je als kok een voldaan gevoel als je na een smaakles je spullen weer inpakt en uitbundig door een klas bedankt wordt. Dikwijls met een bosje bloemen of een ander aardigheidje. Maar daar moet je het natuurlijk niet alleen voor doen. Het is een geweldige ervaring dat je op kleine schaal iets doet aan bewustwording van smaak, het bestrijden van obesitas en jeugddiabetes en niet te vergeten aan het enthousiast maken van deze kinderen voor ons mooie vak.

Koks zijn, niet alleen voor kinderen, opinieleiders op het gebied van voeding. Wat wij in een smaakles meedelen over gezond, vers en smakelijk eten blijft kinderen bij en zullen ze thuis vertellen. Hopelijk dragen wij als kok, door het geven van een smaakles, bij aan een gezondere maatschappij.

Om het benodigde aantal koks te bereiken wordt niet alleen een beroep gedaan op leden van Euro-Toques maar ook, met succes, op de leden van het Koksgilde. En we blijven op zoek naar nieuwe koks. Dus als u nog enthousiaste koks weet...

Speciaal voor u is er een nieuw leerlingenboekje en een nieuwe lesmap gemaakt. In deze handige map vindt u alle informatie over de smaakles die u gaat geven. Hij is ook bedoeld om aantekeningen en ervaringen te noteren om later nog eens terug te kunnen kijken.

In het nieuwe lesmateriaal zijn de oude proefjes in een fris jasje gestoken. Ook is er meer aandacht voor de kok en zijn vak dan in het oude materiaal. De nieuwe les houdt tevens rekening met streek- en seizoensproducten.

Onze Professor Papilletje heeft al jaren in de lesboekjes geholpen de smaaklessen tot een succes te maken. Hij was echter toe aan een verjongingskuur. In het nieuwe leerlingenboekje en de aangepaste handleiding komt de Professor in een frisse en energieke vorm terug. Hij geeft de kok en de leerlingen wijze raad en gezonde adviezen.

Het is geweldig dat u een smaakles wilt verzorgen!
Namens Euro-Toques wil ik u daarvoor hartelijk bedanken en wens ik u veel plezier in de klas.

Fred Dijsselbloem
Voorzitter Euro-Toques Nederland



Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Introductie	2
Smaaklessen versus 'Kok in de Klas'	2
Organisatie 'Kok in de Klas'	3
Tips voor 'Kok in de Klas'	3
Draaiboek voor de basisles	4
Mise en place lijst van de basisles	8
Alternatieven & suggesties	9
'Kok in de Klas' in beeld	12

Introductie

Voor u ligt het nieuwe lespakket van de activiteit 'Kok in de Klas'.

De belangrijkste ingrediënten van dit pakket zijn: een basisles met een draaiboek, een mise en place lijst en een leerlingenboekje. De basisles is een uitgewerkte les. Deze les kunt u direct uitvoeren volgens de beschrijving in het draaiboek. In het draaiboek staat voor ieder proefje van de basisles het doel beschreven, de handelingen die gedaan moeten worden en het verhaal achter de proef. Op de mise en place lijst staan de benodigdheden voor de basisles op een rijtje. Natuurlijk bent u vrij uw eigen invulling aan de les te geven! In het hoofdstuk 'alternatieven & suggesties' staan ideeën om de basisles te veranderen.

Het leerlingenboekje gebruiken de leerlingen tijdens de les. Het is zo geschreven dat u de inhoud van de les en de gebruikte producten kunt aanpassen. Kiest u voor een variatie op de basisles, dan kunt u het leerlingenboekje blijven gebruiken.

De laatste twee ingrediënten van het lespakket zijn de instructie-dvd en de pagina 'Kok in de Klas' in beeld. Met de instructie-dvd krijgt u een indruk van de les die u gaat geven en u krijgt handige tips van een collega. 'Kok in de Klas' in beeld is bedoeld om gegevens over uw les op te schrijven en een foto toe te voegen. Deze pagina kunt u kopiëren zodat u meerdere lessen in uw 'Kok in de Klas' archief kan bewaren. Het leerlingenboekje en de inhoud van de lesmap zijn gratis te downloaden op de websites www.papilletje.nl en www.smaaklessen.nl

Veel plezier in de klas!

Smaaklessen versus 'Kok in de Klas'

Sinds begin jaren negentig verzorgt Euro-Toques smaaklessen op basisscholen. Een kok vertelt over smaak en gezondheid en laat leerlingen het verschil proeven tussen fabrieksproducten en ambachtelijk geproduceerde producten. Met veel passie geven koks van Euro-Toques en het Koksgilde al jaren deze lessen door het hele land. Dit is de bijdrage van Euro-Toques aan preventie van jeugddiabetes en obesitas.

Sinds 2006 bundelen Euro-Toques en het programma Smaaklessen de krachten. Smaaklessen is een landelijk onderwijsprogramma over voeding en voedsel voor het basisonderwijs. De smaaklessen van Euro-Toques sluiten perfect aan bij het lesprogramma Smaaklessen. Beide partijen willen kinderen bewust maken van het belang van gezonde voeding, op een ervaringsgerichte manier. Om verwarring te voorkomen is de smaakles van Euro-Toques tijdens de samenwerking omgedoopt tot de activiteit 'Kok in de Klas'.

Een school die zich inschrijft bij het programma Smaaklessen, wordt een Smaaklesschool. Op Smaaklesscholen geeft de leerkracht zelf Smaaklessen. Deze zijn beschikbaar in een leskist. 'Kok in de Klas' is een aantrekkelijke, aanvullende activiteit voor Smaaklesscholen. Als een leerkracht een jaar met Smaaklessen werkt, kan hij/zij een 'Kok in de Klas' aanvragen. Zo belooft het programma Smaaklessen deelnemende scholen en stimuleert ze de leerkrachten door te gaan met het geven van hun eigen Smaaklessen.

'Kok in de Klas' geeft de culinaire tint aan Smaaklessen. U, als kok, kan als geen ander laten zien dat gezond en lekker eten fun is. Uw les is een leuke en blijvende herinnering voor de kinderen, de leerkracht en uzelf!

Organisatie van 'Kok in de Klas'

Als een Smaaklesschool een jaar met Smaaklessen werkt, mag deze een 'Kok in de Klas' aanvragen. Dit gebeurt bij het programma Smaaklessen. De aanvragen worden wekelijks naar Fred Dijsselbloem, voorzitter van Euro-Toques, gestuurd. Fred zoekt voor elke school een gemotiveerde kok uit de omgeving van de school. De school en de kok ontvangen beiden een brief met de contactgegevens van de andere partij. Vervolgens is het aan de school contact met de kok op te nemen en een concrete afspraak te maken voor de 'Kok in de Klas' les. Uiteraard mag u, als kok, ook zelf contact opnemen met de Smaaklesschool.

De activiteit 'Kok in de Klas' is een gratis les voor één klas van een Smaaklesschool. U kunt voor deze les een onkostenvergoeding van 100 euro aanvragen bij het programma Smaaklessen. Hiervoor moet u het evaluatieformulier invullen, laten ondertekenen door de school en opsturen naar het programma Smaaklessen. Het evaluatieformulier ontvangt u tegelijkertijd met de contactgegevens van de school. Op de website www.smaaklessen.nl is dit evaluatieformulier ook te vinden. Het kan zijn dat een school meerdere lessen wil hebben. De eventuele kosten hiervoor zijn voor eigen rekening van de school.

Mocht u vragen hebben over de activiteit 'Kok in de Klas'. Neem dan contact op met Euro-Toques of het programma Smaaklessen.

Euro-Toques Nederland
Huis ter Duinstraat 42
2202 CV Noordwijk ZH
071 301 32 07
info@euro-toques.nl
www.euro-toques.nl



Programma Smaaklessen
Postbus 8129
6700 EV Wageningen
0317 485 966
smaaklessen@wur.nl
www.smaaklessen.nl



Eindredactie: Programma Smaaklessen
Auteur: Willemyn van Velthoven
Vormgeving: www.vuurrood.nl
Illustraties: Cosh

Tips voor 'Kok in de Klas'

Didactische tips

- Maak bij de start van de les afspraken met de kinderen over wat u wel en niet wilt. Bijvoorbeeld: je vinger opsteken als je iets wil vragen en niet naar de wasbak rennen om iets uit te spugen.
- Zorg dat u de proefjes en de bijbehorende achtergrondinformatie op meerdere manieren kunt uitleggen.
- Probeer tijdens de les veel vragen te stellen aan de leerlingen om de les zo interactief mogelijk te maken. Op deze manier blijven de leerlingen betrokken bij de les en krijgt u veel respons.

Praktische tips

- Vraag of er kinderen allergisch zijn. Bijvoorbeeld voor koemelkeiwit, gluten of bepaalde groeten of fruit.
- Zorg dat uw mise en place op orde is. Dit is belangrijk om het tempo in de les te houden.
- Probeer assistentie te krijgen van de leerkracht of een ouder bij het uitschenken en uitdelen van de producten.
- Waarschijnlijk overbodig, maar werk zo hygiënisch mogelijk.



Draaiboek voor de basisles

Hieronder staan de verschillende onderdelen van de basisles beschreven. De onderdelen zijn gelijk aan de onderdelen zoals beschreven in het leerlingenboekje. De benodigdheden staan vermeld in de mise en place lijst.

Inhoud van de basisles

- **Jullie kok:** u stelt uzelf voor en geeft de leerlingen gelegenheid vragen te stellen over uw vak
- **Proef de basissmaken:** leerlingen proeven de verschillende hoofdsmaken zoet, zout, zuur, bitter en leren dat pittig eigenlijk geen smaak is
- **Proeven met al je zintuigen!:** leerlingen proeven verschillende kleuren melk
- **Het Smaakpanel – Proef jij het verschil?:** leerlingen proeven verschillende soorten kaas
- **Het Smaakpanel – Ken jij deze al?:** leerlingen ontdekken nieuwe producten en smaken door verschillende wortelsoorten te bekijken en te proeven
- **Smulrecept:** leerlingen leren mayonaise maken

Vorbereiding thuis

Doel

Door thuis voor te bereiden laat u de les soepel verlopen. Op de mise en place lijst vindt u de benodigde materialen, ingrediënten en hoeveelheden.

De voorbereidingen die thuis moeten gebeuren zijn:

- verschillende oplossingen maken
- melk kleuren
- verschillende voedingsmiddelen portioneren

Vorbereiding in klaslokaal

Doel

Het grootste deel van de voorbereiding heeft u thuis gedaan. In het klaslokaal moet u alleen de benodigdheden klaarzetten. Leerlingen worden enthousiast van een gastdocent zoals een kok. Probeer er als een echte kok uit te zien met buis, koksmuts en eventueel een koksdoek.

Handeling

Voor iedere leerling klaarzetten:

- 1 leerlingenboekje

- 1 bordje om de kaas en de wortel op te leggen
- 5 plastic bekertjes gevuld met de verschillende oplossingen van de basissmaken
Let hierbij op de volgorde:
zoet / zout / zuur / bitter / pittig
- 3 plastic bekertjes voor het proeven van de gekleurde melk

Jullie kok

Doel

Het doel van de introductie is de leerlingen kennis te laten maken met u als kok en vooral met uw vak. Maak de leerlingen nieuwsgierig door verrassende vragen te stellen en geef ze de mogelijkheid aan u vragen te stellen over uw vak.

Handeling

- stel uzelf voor. Noem hierbij uw naam en het restaurant of de instelling waar u werkt
- vraag of er kinderen allergisch zijn voor koemelkeiwit, gluten of bepaalde groenten of fruit
- maak afspraken met de leerlingen over wat wel en niet kan in deze les
Bijvoorbeeld: je vinger opsteken al je iets wilt vragen en niet naar de wasbak rennen om iets uit te spugen
- geef de leerlingen gelegenheid vragen te stellen over uw vak

Verhaal

Start de les door iets over uzelf en uw werk te vertellen. Mogelijk kunt u foto's meenemen van uw bedrijf. Laat leerlingen vragen stellen. Doen ze dit niet, stel de leerlingen dan zelf vragen. Zo houdt u de les actief en maakt u de leerlingen nieuwsgierig.

Mogelijke vragen zijn:

- Wie kan mij vertellen wat een kok moet doen voor zijn werk?
- Weten jullie waarom koks een koksmuts op moeten?
- Weten jullie wat een buis is?
- Wie van jullie heeft wel eens in een restaurant gegeten?
- Wat heb je toen besteld?
- Durf je iets te proeven wat je nog nooit hebt gegeten?
- Weten jullie hoe je kok kunt worden?

Proef de basissmaken

Doel

Deze proef heeft tot doel de leerlingen de basissmaken te leren of te herinneren. Voor het 'proefwerk' in de rest van de les is het handig als de leerlingen de basissmaken goed kennen.

Handeling

- laat de leerlingen de verschillende oplossingen proeven
- let hierbij op de volgorde: zoet / zout / zuur / bitter
- laat de leerlingen als laatste de pittige oplossing proeven
- leg uit dat pittig eigenlijk geen smaak is maar een pijnsensatie
- laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje

Verhaal

Bespreek met de leerlingen welke smaken ze proeven. Vraag de leerlingen of ze bij elke smaak een product kunnen noemen.

Bijvoorbeeld: druiven (zoet), zee kraal, kaas (zout), augurk, rode bes (zuur), grapefruit, witlof (bitter), rucola (pittig). Welke smaak vinden de leerlingen het lekkerst? Bespreek met de leerlingen dat pittig geen smaak is. Pittig is een pijnsensatie. Als je iets pittigs eet prikt het op je tong. Je proeft pittig dus niet, maar je voelt pittig.



IN VEEL LITERATUUR WORDT NOG VERTELD DAT ER GEBIEDEN ZIJN OP JE TONG WAAR JE BEPAALDE SMAKEN BETER ZOU PROEVEN. DE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN OVER DE PROEFGEBIEDEN OP DE TONG ZIJN VERANDERD. ER ZIJN GEEN GEBIEDEN WAAR JE BETER ZOET, ZOUT, ZUUR OF BITTER PROEFT. JE PROEFT DE SMAKEN OVERAL EVENVEEL!

Proeven met al je zintuigen!

Doel

Deze proef maakt de leerlingen bewust van het feit dat je niet alleen proeft met je tong maar dat ook de andere zintuigen een grote rol spelen. Besteed veel aandacht aan de verschillende proefzintuigen. Na het proeven kunt u de leerlingen attent maken op het feit dat ze gefopt zijn met kleurstoffen.

Handeling

- vul de 3 bekertjes met de verschillende gekleurde melksoorten
- bespreek met de leerlingen wat ze zien als ze naar de melk kijken
- vraag de leerlingen waar ze denken dat de melk naar smaakt
- bespreek vervolgens wat ze ruiken en wat ze proeven
- laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje
- geef aan het eind van de proef een demonstratie over de werking van de kleurstof

Verhaal

Alle zintuigen hebben invloed op de smaakbeleving. Laat de leerlingen goed naar de melk kijken en vraag of ze kunnen omschrijven wat ze zien en kunnen zeggen hoe ze denken dat de melk zal smaken. Laat uw leerlingen vervolgens aan de melk ruiken en vraag opnieuw wat ze ruiken en hoe ze denken dat het zal smaken. Tot slot mogen ze de melk proeven.

Bij veel producten kunt u tijdens het proeven ook aandacht besteden aan het 'proeven met de oren'. Maakt het geluid tijdens het proeven? Wat zegt dat over een product? Als voorbeeld kunt u een knapperige, verse wortel of krakende chips gebruiken. Zouden deze producten net zo lekker zijn als ze niet zouden kraken?

Na het proeven van de melk blijkt dat de leerlingen voor de gek gehouden zijn met kleurstof. Geef de leerlingen een demonstratie over de werking van kleurstof door aan water kleurstof toe te voegen. Vertel dat je met kleurstof mensen kunt laten denken dat ze iets proeven wat er niet is. Tijdens deze proef proeven leerlingen dus met hun ogen. Doordat de melk er als aardbeienmelk uitziet, denken de kinderen ook dat de melk naar aardbeien smaakt.

Het Smaakpanel Proef jij het verschil?

Doel

Met de vorige twee proeven als basis gaat nu het echte proefwerk beginnen. De leerlingen gaan tijdens deze proef verschillen ontdekken tussen één productsoort. Hiervoor gebruiken we verschillende soorten kaas. Benadruk ook hier dat de leerlingen moeten proeven met al hun zintuigen.

Handeling

- deel de 3 soorten kaasblokjes uit
- laat de leerlingen met alle zintuigen proeven
- laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje

Verhaal

Bespreek tijdens of na het proeven wat het smaakverschil is tussen de kazen en hoe dat komt. Ter illustratie kunt u de leerlingen uitleggen wat de productieprocessen zijn van de verschillende kazen. Probeer de fantasie van de kinderen aan te spreken door zo beeldend mogelijk te vertellen. Ter informatie: Kaas uit de fabriek is gemaakt van gepasteuriseerde melk. Dit is nodig omdat de melk langer onderweg is. Boerenkaas is gemaakt van verse melk. Hierdoor heeft deze kaas meer smaak. Oude kaas is langer gerijpt, dan jongere kaas en heeft daardoor meer smaak.

Het Smaakpanel Ken je deze al?

Doel

In deze proef maken de leerlingen kennis met nieuwe smaken en producten. Laat de leerlingen de verschillende wortelsoorten zien, voelen, ruiken en proeven. Deze proef is een goed moment om extra aandacht te besteden aan de seizoenen. Suggesties hiervoor zijn te vinden in 'alternatieven & suggesties'.

Handeling

- laat de verschillende wortelsoorten zien en voelen
- vraag aan de leerlingen of ze de wortel herkennen en hoe ze denken dat het smaakt
- laat de leerlingen met alle zintuigen proeven (ogen, neus, tong en oren)
- laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje

Verhaal

Vertel tijdens het bekijken van de producten waar ze vandaan komen en hoe ze groeien. Probeer de leerlingen tijdens de uitleg zoveel mogelijk persoonlijk aan te spreken.

- Hebben jullie deze wortel wel eens thuis gegeten?
- Hoe wordt het thuis klaargemaakt?
- Vind je het lekker?
- Hoe groeit deze wortel?
- Groeit deze wortel ook in Nederland?



GEITENMELK IS WITTER DAN KOEMELK. DIT HEEFT TE MAKEN MET DE MAAG VAN DE GEIT EN DE MAAG VAN DE KOE. GEITEN EN KOEIEN ETEN ALLEBEI VOEDSEL WAAR DE STOF CAROTEEN INZIT. CAROTEEN IS DE GEEL/ORANJE KLEURSTOF DIE OOK IN WORTEL EN ANDERE ORANJE/GELE/RODE GROENTEN ZIT. GEITEN KUNNEN CAROTEEN OMZETTEN IN VITAMINE A. DAARDOOR KOMT ER GEEN GELE KLEURSTOF IN DE MELK TERECHT, EN DUS OOK NIET IN DE KAAS. KOEIEN ZETTEN CAROTEEN NIET OM. DAAROM IS KOEMELK GELER DAN GEITENMELK EN IS DE KOEKAAS GELER DAN GEITENKAAS.

Smulrecept

Doel

Deze proef bestaat uit veel verschillende onderdelen. De leerlingen denken na over de ingrediënten van mayonaise. Tijdens het maken van de mayonaise zien ze hoe een emulsie ontstaat en hoeveel olie in mayonaise gaat. Aan het einde van de proef ontdekken de leerlingen welke aanvullende ingrediënten in supermarktmayonaise zitten en waarom.

Handeling

- vraag de leerlingen waar ze denken dat mayonaise van gemaakt is
- laat een leerling de doos met mayonaise-ingredienten uitpakken
- maak de mayonaise met hulp van twee leerlingen. Gebruik hiervoor de beschrijving uit het leerlingenboekje
- leg uit en laat zien hoe de emulsie ontstaat
- laat het etiket van de mayonaise uit de supermarkt voorlezen
- bespreek waarom er extra ingrediënten aan supermarktmayonaise worden toegevoegd
- laat de leerlingen met een komkommerstaafje beide type mayonaise proeven
- bespreek de behandelde onderwerpen met de leerlingen na

Verhaal

Vraag bij de start van deze proef of de leerlingen weten waar mayonaise van gemaakt wordt. Daarna mag één leerling de doos met de mayonaise-ingredienten uitpakken. Zo ontdekt de hele klas wat er in mayonaise zit. Als u wilt kunt u één van de leerlingen de ingrediënten uit de doos laten opschrijven.

Nu kunt u mayonaise maken. Laat de leerlingen duidelijk zien dat mayonaise 80% olie bevat. Dat maakt mayonaise vergelijkbaar met roomboter! Leg tijdens het bereiden van de mayonaise uit, hoe uit olie, azijn en ei een emulsie ontstaat.

Laat één leerling, na het mayonaise maken, de ingrediënten van de supermarktmayonaise voorlezen. Vergelijk deze ingrediënten met die van de zelfgemaakte mayonaise, door de leerlingen vragen te stellen. Voorbeeldvragen zijn: Zit dat ook in onze mayonaise? Waarom zit ingrediënt X in de mayonaise uit de supermarkt? U kunt samen met de leerlingen bespreken dat extra ingrediënten aan de supermarktmayonaise worden toegevoegd om het product langer houdbaar te maken en het een herkenbare, zoete smaak te geven.

Na al het denk en ontdekwerk, kunt u de leerlingen eindelijk de twee type mayonaise laten proeven. Note: Deze proef behandelt veel onderwerpen (gezondheid, emulsie, houdbaarheid, smaak). Dat lijkt soms te veel. Maar door de proef interactief te houden en de leerlingen persoonlijk aan te spreken blijft het een dynamisch onderdeel. De leerlingen vergeten dit nooit en leren er heel veel van!



OLIE EN AZIJN MENGEN NIET MET ELKAAR. DE OLIE BLIJFT OP DE AZIJN DRIJVEN. ALS WE GOED KLOPPEN, MENGEN DE OLIE EN AZIJN TOT EEN EMULSIE. EEN EMULSIE IS EEN MENGSEL VAN TWEE STOFFEN DIE VAN NATURE NIET MET ELKAAR MENGEN. DEZE EMULSIE IS ALLEEN NIET STABIEL. HIERDOOR SCHEIDEN DE OLIE EN HET WATER GEMAKKELIJK. EEN EMULGATOR IS EEN STOF DIE DE EMULSIE STABIEL MAAKT. IN MAYONAISE IS EIGEEL DE EMULGATOR. HET EIGEEL ZORGT ERVOOR DAT DE OLIE EN AZIJN GEMENGD BLIJVEN.

Mise en place lijst van de basisles

Voor 30 leerlingen

Materialen

- 240 plastic bekertjes of cupjes
- 30 plastic bordjes
- 30 bakjes (spuugbakjes)
- kom
- litermaat
- garde
- 2 eetlepels
- 1 kokendoek

Ingrediënten per proef

Proef de basissmaken

- 1 liter water met een klein beetje suiker
- 1 liter water met citroensap
- 1 liter water met een klein beetje zout
- 1 liter water met wat witlofsap, grapefruitsap of amandelessence
- 1 liter water met een paar druppels tabasco

Proef met al je zintuigen!

- 1 liter melk met 50 gram suiker en rode kleurstof
- 1 liter melk met 50 gram suiker en gele kleurstof
- 1 liter melk met 50 gram suiker

Het Smaakpanel: proef jij het verschil?

- 30 blokjes jonge kaas
- 30 blokjes oude kaas
- 30 blokjes geitenkaas

Het Smaakpanel: ken je deze al?

- 30 stukjes geblancheerde waspeen of bospeen
- 30 stukjes geblancheerde pastinaak of pastinaak chips
- 1 oerwortel (paars)
- 1 pastinaak
- 1 waspeen of bospeen
- 1 winterpeen
- 1 rode biet

Smulrecept

- 2 eidooiers (bij voorkeur gepasteuriseerd!)
- 2 eetlepels azijn
- 0.5 eetlepel mosterd
- 2.5 dl zonnebloemolie
- peper en zout
- 1 pot mayonaise uit de supermarkt
- 60 komkommerstaafjes



Alternatieven & suggesties

Proef de basissmaken

De basissmaken kunnen ook op een andere manier behandeld worden. Zo kunnen de oplossingen vervangen worden door andere producten.

- De basissmaken met echte voedingsmiddelen druiven (zoet)
zeekraal, kaas (zout)
augurk, rode bes (zuur)
grapefruit, witlof (bitter)
rucola (pittig)
- Aardbeien anders!
aardbei met suiker (zoet)
aardbei met zout (zout)
aardbei met balsamico azijn (zuur)
aardbei met grapefruitsap of een oplossing met amandelessence (bitter)

→ 120 aardbeien voor 30 leerlingen

Proeven met al je zintuigen!

In de basisles proeven de leerlingen verschillende kleuren melk. Op deze manier is er aandacht voor proeven met al je zintuigen en foppen met kleurstof. Voor het proeven met al je zintuigen kan de melk vervangen worden door een cherry tomaat, een aardbei of een druif. U proeft met de leerlingen één product en neemt tijdens het proeven één voor één de zintuigen door (zie 'verhaal' van 'proeven met al je zintuigen'). Een nadeel is dat het onderdeel foppen met kleurstof verloren gaat.

Het Smaakpanel

Afwisselen met de producten voor het proeven in de Smaakpanelen kan natuurlijk altijd. Met de keus van de producten kunt u rekening houden met de seizoenen.

Het Smaakpanel: Proef jij het verschil?

- Appelsap: diksap met water / sap uit concentraat (= helder) / puur sap (= troebel)
- Bereidingswijze: vers / geblancheerd / gekookt / uit blik / diepvries. Hierbij zijn verschillende producten mogelijk: sperzieboon, wortel,... enz.

Het Smaakpanel: Ken je deze al?

- tomaten: geel / groen / rood / pruim / cherry
- appels: Granny Smith / Elstar / Royal Gala / Goudrenet
- aardappel: gele schil (Bintje) / rode schil (Raja) / zoete aardappel
- meloen: watermeloen / Galia meloen / Cantaloup meloen
- sla: ijsbergsla / gewone sla / eikenbladsla / veldsla / rucola
- kruiden: koriander / munt / peterselie / selderij / basilicum / rozemarijn / tijm / dille / bieslook / sali

Andere aanvullingen voor de Smaakpanelen

Vruchten vergelijken in een verse en gedroogde versie. Laat de leerlingen de vruchten bekijken, ruiken en proeven. Deze proef kan gedaan worden in een spelvorm door memory te doen. Laat de kinderen de verse en de gedroogde variant van de vrucht bij elkaar zoeken.

Mogelijkheden: abrikozen / rozijnen / vijgen / pruimen / appel / ...

Smulrecepten

Op de volgende bladzijden zijn alternatieve smulrecepten weergegeven. Vouw de pagina dubbel om één recept te kopiëren. Maak één kopie voor de leerkracht en vraag of hij/zij het recept kopieert voor de leerlingen. Zo kan het recept worden uitgedeeld in de klas.



Guacamole smulrecept

(avocadomousse)

Wat je nodig hebt:

- een schaal, een mes, een vork
- 1 rijpe avocado
- 1 tomaat
- 1 kleine ui
- sap van een halve citroen
- 1/2 theelepel chilipoeder
- zout



Wat je moet doen:

Schil de avocado en snij het in stukjes. Doe de avocadostukjes in de schaal en prak het met een vork fijn. Snij ook de tomaat en de ui heel fijn en meng ze door de geprakte avocado. Breng de guacamole op smaak met het citroensap, zout en chilipoeder (voorzichtig!).

Server tip:

Doe de guacamole op een toastje en leg er een reepje rode paprika op.

Eet smakelijk!

Extra vragen:

- Weet jij uit welk land dit recept komt?
- Welke smaak heeft de guacamole?
- Vind je het lekker?

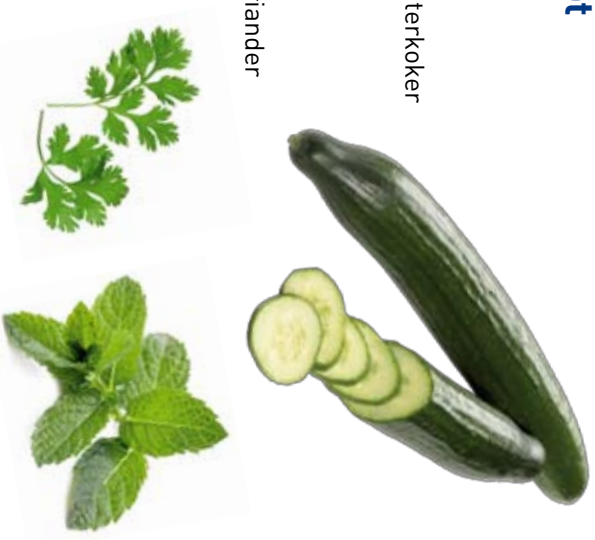


Tabouleh smulrecept

(couscoussalade)

Wat je nodig hebt:

- een schaal, een mes en een waterkoker
- 300 gram couscous
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 1 bosje munt, peterselie en koriander
- 70 gram blanke rozijnen
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel paprikapoeder
- het sap van een halve citroen
- 1 scheutje olijfolie
- zout



Wat je moet doen:

Doe de couscous in de schaal en giet er voldoende kokend water over (zie de verpakking van de couscous). Snij de komkommer, tomaat, munt, peterselie en koriander klein. Roer alle klein gesneden ingrediënten met de rozijnen en het scheutje olijfolie door de couscous. Breng de couscous op smaak met de kaneel, paprikapoeder, citroensap en zout.

Eet smakelijk!

Extra vragen:

- In welk land eten ze vaak couscous?
- Welke smaak heeft de couscoussalade?
- Vind je het lekker?



Diverse aanvullingen

Aanvullend op de basisles kunnen deze proefjes op ieder moment in de les gedaan worden.

De seizoenenmand

Vul een mand met verschillende soorten groenten en/of fruit. Kies hierbij soorten uit het seizoen en soorten uit een ander seizoen. Laat de kinderen raden welk product uit het seizoen komt waarin uw les gegeven wordt. Vertel hoe het komt dat de groente of het fruit gemakkelijker verkrijgbaar en goedkoper is een bepaald seizoen.

Het streekproduct

Laat een product uit de streek zien en proeven en vertel waar het gemaakt wordt. Als aanvulling kunt u vertellen waarom het uit de streek komt (traditie/ geschiedenis).

Alle proevers gefopt!

Laat de leerlingen een eigengemaakte groene pannenkoek met aardbeiengeur zien en proeven. U kunt hiermee 'testen' of de kinderen met al hun zintuigen proeven. Vraag de kinderen hoe de pannenkoek eruit ziet en hoe ze denken dat het smaakt. Vraag ze ook hoe de pannenkoek ruikt en laat ze pas daarna de pannenkoek proeven. Leg na het proeven uit hoe u de pannenkoeken gemaakt hebt (met geur en kleurstoffen).

Van slagroom tot boter

Demonstreer wat er gebeurt als je slagroom te lang klopt en leg uit hoe dat komt.

Puzzeldier

Teken een koe of een varken op het bord (zijaanzicht) en schrijf de namen van verschillende soorten vlees ernaast. Laat de kinderen raden waar welk stuk vlees vandaan komt.

Blind proeven

Laat de kinderen geblinddoekt bekende producten proeven. Vraag of ze weten wat ze proeven. Mogelijkheden: kaas, appel, wortel, yoghurt, ...

Seizoenssuggesties

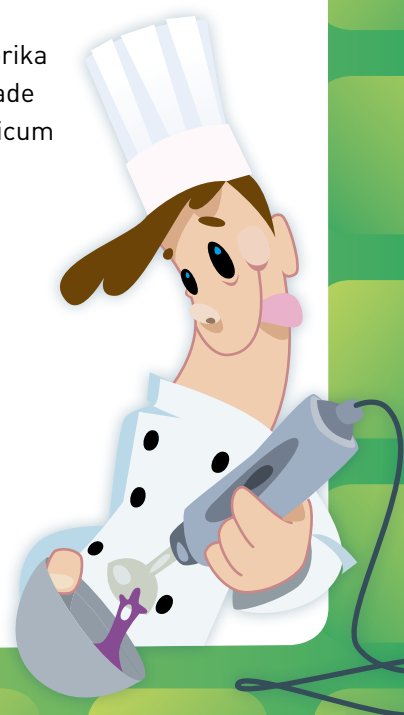
Hieronder worden voor twee seizoensproducten voorbeelden gegeven wat u met deze producten kan doen. Met de genoemde producten kunt u verschillende proefjes doen waaronder het smaakpanel. Vervolgens kunt u een smulrecept maken met genoemde ingrediënten. Het smulrecept maakt u aan het einde van de les en laat u aan de kinderen proeven.

Zomer

- Zuivel: yoghurt, karnemelk, hangop
 - Fruit: aardbeien, frambozen, mango, banaan
- Smoothie met de overgebleven producten (fruit+zuivel)

Herfst

- Zuivel: mozzarella, feta
 - Groenten: tomaten, paprika
- Tomaat/mozzarella salade met balsamico en basilicum



'Kok in de Klas' in beeld

Datum: _____

School: _____

Adres: _____

Telefoon nr.: _____

Klas: _____



Anekdoten & bijzonderheden

Ruimte voor een foto van de les