

Boodschappen

Les 1

- Vraag ouders/verzorgers een aantal gerechten uit verschillende culturen en landen te maken en mee te geven of koop ze kant-en-klaar. Denk bijvoorbeeld aan couscous, roti of rijstgerechten. Let op: dit is een proeverij, geen hele maaltijd. Het is voldoende als iedere leerling een hapje kan proberen van ieder gerecht.

Les 2

- 500 gram groenten (vers of voorgesneden)*
- 5 stuks fruit naar keuze*
- Zak volkorenbrood (of een pak volkoren wraps of volkoren pitabroodjes)*
- Kuipje margarine*
- Zakje ongezouten noten*
- Pak halfvolle yoghurt*
- Zak met middelgrote aardappelen* of zak volkoren graanproducten (bijvoorbeeld volkoren pasta of rijst)*

* Als de proefjes in circuitvorm worden gedaan, dan moeten deze benodigdheden tussen de proefjes door aangevuld worden.

Les 3

- 1 pot kersenjam
- 1 blik/zak champignonsoep
- 1 pot mosterd
- 1 pot 100% pindakaas
- 1 pak havermout
- 1 fles zonnebloemolie

Deze producten kunnen worden hergebruikt in Smaaklessen groep 8, les 2. Als je ze hergebruikt in groep 8, let er dan op dat er een Nutriscore op de verpakking staat.

Les 4

- 4-5 biologische appels (voor iedere leerling een partje)
- 4-5 niet-biologische appels (voor iedere leerling een partje)

Les 5

Voor 32 leerlingen:

- O olijfolie (fles à 250 ml)
- O 2-3 pakken bulgur (totaal 600 gram)
- O 16 eieren
- O 8 lente-uien
- O 1 kg cherrytomaten
- O 4 groene paprika's
- O 2 kroppen ijsbergsla
- O 1 aubergine
- O 1 courgette
- O 4 limoenen
- O 1 potje ras el hanout
- O 400 ml koud water voor de bulgur