

Les in één oogopslag

Vrijheidssoep

Een lesbrief voor bovenbouw basisschool - Herdenken, vieren & koken

| | |
|--------------------|--|
| Groep: | 6 t/m 8 |
| Vorbereidingstijd: | ca. 30 minuten |
| Lestijd: | In de klas 2-4 uur. De kookopdracht is 60 minuten. |
| Kerdoelen: | 37, 38, 39 |
| SDG's: | 1, 2, 3, 10, 12, 15 en 16 |
| Trefwoorden: | (on)vrijheid, vrijheid vieren, WOII, herdenken, samen, diversiteit, culturen verbinden, honger/hongersnood |

Samenvatting

Deze les draait om vrijheid, herdenken en verbinding door samen te koken. Leerlingen denken na over de betekenis van vrijheid, waarom we 4 en 5 mei herdenken en vieren en hoe eten mensen en culturen kan samenbrengen. Ze leren over de Hongerwinter, waarin mensen tulpenbollen en suikerbieten moesten eten en ontdekken dat er surrogaatvoedsel werd gebruikt tijdens oorlogstijd. Door verhalen, gesprekken en creatieve opdrachten zoals het maken van een eigen overlevingsrecept, ervaren kinderen hoe kostbaar voedsel is en hoe samen koken kan verbinden.

Door samen te koken en verhalen te delen, leren kinderen elkaar en elkaars cultuur beter kennen. De les sluit af met het maken van de Vrijheidssoep. Een les vol geschiedenis, burgerschap en creativiteit, met ruimte voor gesprek en beleving.

Lesdoelen

De leerlingen:

- leren over de betekenis van 4 en 5 mei.
- staan stil bij het belang van vrijheid.
- ontdekken hoe eten kan verbinden.
- leren over voedsel in tijden van oorlog.
- maken samen de Vrijheidssoep in de klas.
- ontwerpen een 'overlevingsrecept'.

Bijlagen:

- Praktische tips voor koken met de klas
- Voorbeeld kookeilandjes
- Vrijheidsmoment werkblad

Lesoverzicht

| | Tijd (minuten) | Opbouw | Werkvorm |
|--------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Vorbereiding | 10 | | |
| Les | 10 | Introductie | Klassikaal |
| | 10 | Recept met een verhaal | Klassikaal |
| | 45 - 60 | Samen koken in de klas | In groepjes |
| | 30 | Koken in tijden van oorlog | In groepjes |
| | 15 | Reflectie en afronding | Klassikaal |
| Les totaal | 120 - 135 min | | |

Materialen voor 1 klas (28 / 30 kinderen a 150 ml per kind)

Inkopen

- 8 blikjes witte bonen (a 400 gram uitgelekt en afgespoeld)
- 4 blikjes kokosmelk a 400 gram
- 2 liter groentebouillon (= 4 blokjes + water)
- 4 eetlepels (olijf)olie
- 4 theelepels gemalen korianderzaad
- 1 theelepel fenegriek
- 2 theelepels komijn
- 6 theelepels gemberpoeder
- 4 theelepels kardemom
- 4 theelepels uienpoeder
- zout en peper
- chili-olie of chili vlokken
- 1 bos/pot verse koriander of bieslook
- gehakte cashewnoten of amandelen*
- geroosterde zonnebloem- of pompoenpitten
- 1 zakje/potje gebakken uitjes
- 2 ingemaakte citroenen
- 2 potjes pesto (of deze zelf maken!)
- 6 tomaten
- 1 bosje lente-ui

Verzamelen

- 1 grote pan van 5 liter
- 1 koekenpan
- 1 of 2 (inductie)kookplaatjes
- 2 pollepels
- 1 Eetlepel
- 18 Snijplanken
- 18 Messen (bv aardappelmesjes)
- 1 Blikopener
- 6 Theelepels
- 1 Maatbeker
- 2 Vergiet of Zeef
- 1 Waterkoker of pan van 2 liter voor groentebouillon
- 1 staafmixer
- 8 kleine kommetjes
- eventueel 1 vijzel voor het zelf malen van fenegriek, komijn en kardemom
- 1 soeplepel

**let op i.v.m. notenallergie!*

Lesbrief

Vier de vrijheid met Vrijheidssoep

Doel van de lesbrief

De leerlingen

- Leren over de betekenis van 4 en 5 mei.
- Staan stil bij het belang van vrijheid.
- Ontdekken hoe eten kan verbinden.
- Leren over voedsel in tijden van oorlog.
- Maken samen de Vrijheidssoep in de klas.
- Ontwerpen een 'overlevingsrecept'.

Inhoud van de lesbrief

- | | |
|--|----|
| 1. Introductie (10 min) | X |
| 2. Samen koken in de klas (45 - 60 min) | X |
| 4. Koken in tijden van honger en oorlog (30 min) | X |
| 5. Opdracht 'Overlevingsrecept' | XX |
| 6. Reflectie en afronding (15 min) | XX |
| 7. Bijlagen | XX |
| - Een boodschappenlijst | |
| - Lijstje met benodigd kookmateriaal | |
| - Praktische tips voor koken in de klas | |
| - Vrijheidsmoment werkblad | |

1. Introductie (10 min)

- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Waarom herdenken we op 4 mei?
- Wat vieren we op 5 mei?
- Hoe kan koken en samen eten helpen om mensen en culturen te verbinden?

Werkvorm:

Klassengesprek, brainstorm op het bord met woorden als “vrijheid”, “herdenken”, “samen”, “diversiteit”.

Achtergrondinformatie

Vrijheid

Vrij ben je als je mag geloven en denken wat je wilt. Als je jezelf mag zijn. Nieuwe dingen mag leren en de kans krijgt om te doen wat jij belangrijk vindt. Als je niet bang hoeft te zijn dat anderen die sterker zijn dan jij, jou zomaar kwaad doen. Als je geen honger hoeft te hebben en een plek hebt waar je je thuis voelt.

Vrijheid kun je niet zien en niet vastpakken. En toch is vrijheid het mooiste wat we samen hebben.

Waarom herdenken we op 4 mei?

Elk jaar op 4 mei staan we stil hoe verschrikkelijk oorlog is en denken wij aan de slachtoffers en de mensen die in verzet durfden te komen tegen onrecht en onderdrukking.

Wat is herdenken?

Herdenken betekent op een plechtige manier stilstaan bij een overleden persoon of een gebeurtenis uit het verleden. Vaak komen mensen samen om te herdenken. Bij herdenken horen rituelen, zoals even stil zijn, een kaarsje opsteken of bloemen leggen.

Wie herdenken we?

Tijdens de Nationale Herdenking op 4 mei herdenken we alle oorlogsslachtoffers uit het Koninkrijk der Nederlanden. Dat zijn mensen die zijn omgekomen of vermoord tijdens de Tweede Wereldoorlog, of in oorlogen en vredesoperaties daarna.

Waarom herdenken we?

We herdenken elk jaar op 4 mei om alle oorlogsslachtoffers en wat er is gebeurd nooit te vergeten. We herdenken om respect te tonen aan slachtoffers en hun families. We staan ook stil bij de vrijheid die wij in Nederland hebben en hoe fijn dat is.

Er worden kransen gelegd voor verschillende groep slachtoffers:

- verzet
- vervolgd
- burgerslachtoffers Nederland & Azië
- militairen en koopvaardijpersoneel

Wat vieren we op 5 mei?

Op 5 mei vieren wij onze vrijheid! Al meer dan 80 jaar wonen wij in een vrij land. Die vrijheid is van jou en al je klasgenoten.

Wat is vrijheid?

Deze vraag is eigenlijk heel moeilijk te beantwoorden. Net zoals de vraag wat liefde is, of geluk. Het betekent voor iedereen iets anders. Wel is het zo dat vrijheid altijd bestaat uit dingen die er niet zijn en dingen die er wel zijn.

Allebei

Mensen die zich echt vrij voelen, hebben van allebei een beetje. Ze hebben WEL de ruimte om te kunnen zijn wie ze zijn. En ze worden NIET tegengehouden door bijvoorbeeld oorlog of honger. Voel jij die twee kanten van vrijheid ook? Schrijf op wat jij wel en niet nodig hebt om vrij te zijn.

De vier belangrijkste vrijheden

President Roosevelt van Amerika noemde vier vrijheden die volgens hem het belangrijkste waren. Alle mensen in de wereld zouden deze vrijheden moeten hebben:

- vrijheid van meningsuiting
- vrijheid van godsdienst
- vrij zijn van armoede
- vrij zijn van angst

Opdracht:

Hoe kan koken en samen eten helpen om mensen en culturen te verbinden?

Werkvorm:

Klassengesprek.

Eten is meer dan alleen iets wat je nodig hebt om te leven. Het vertelt iets over waar je vandaan komt, je familie, je gewoontes en je cultuur.

Elk land heeft zijn eigen smaken

In Italië eten ze veel pasta, in India en Marokko gebruiken ze veel kruiden en specerijen zoals komijn en kaneel. Als je samen kookt, kun je ontdekken hoe verschillend en bijzonder eten in de wereld is.

Vraag: Wat is jouw lievelingseten van thuis?

Achtergrondinformatie

Samen koken is samenwerken

Tijdens het koken help je elkaar: snijden, proeven, afwassen, opscheppen. Je leert goed overleggen, geduldig zijn, en samen iets maken. Je doet iets met je handen én met je hart.

Aan tafel komen de verhalen

Als mensen samen eten, gaan ze met elkaar praten. Over hun familie, over vroeger, over leuke of moeilijke dingen. Je leert elkaar beter kennen. En misschien ontdek je dat jullie meer op elkaar lijken dan je dacht.

Eten verbindt culturen

Soms heb je nog nooit gehoord van een gerecht van iemand anders. Maar als je het samen maakt of proeft, leer je iets nieuws. En misschien vind je het wel héérlijk! Zo zie je dat verschillen juist iets moois zijn.

Dus...

Samen koken = samen lachen, leren en verbinden. En dát is precies waar vrijheid ook over gaat: iedereen mag meedoen, met zijn of haar eigen smaak en verhaal.

2.

Samen koken in de klas (45 – 60 min)

Het Vrijheidssoep-recept

Dit recept bestaat uit drie onderdelen: de soep zelf, de pesto en toppings. Wanneer er te weinig tijd is, laat dan de pesto weg.

Dit heb je nodig (voor een klas van 28 kinderen):

Voor de soep:

- 8 blikjes witte bonen (a 400 gram uitgelekt en afgespoeld)
- 4 blikjes kokosmelk a 400 gram
- 2 liter groentebouillon (= 4 blokjes + water)
- 4 eetlepels (olijf)olie
- 4 theelepels gemalen korianderzaad
- 1 theelepel fenegriek
- 2 theelepels komijn
- 6 theelepels gemberpoeder
- 4 theelepels kardemom
- 4 theelepels uienpoeder
- zout en peper
- chili-olie of chili vlokken
- 1 bos/pot verse koriander of bieslook
- gehakte cashewnoten of amandelen*
- geroosterde zonnebloem- of pompoempitten
- 1 zakje/potje gebakken uitjes
- 2 ingemaakte citroenen
- 2 potjes pesto (of deze zelf maken!)
- 6 tomaten
- 1 bosje lente-ui

Voor de peterselie pesto:

- 2 bosjes verse peterselie
- 2 teentjes knoflook
- 2 citroenen
- 4 eetlepels pijnboompitten, walnoten of zonnebloempitten
- 100 g Parmezaanse kaas
- 120 ml olijfolie
- Zout en peper

Kookmateriaal

- 1 grote pan van 5 liter
- 1 koekenpan
- 1 of 2 (inductie)kookplaatjes
- 2 pollepels
- 1 Eetlepel
- 18 Snijplanken
- 18 Messen (bv aardappelmesjes)
- 1 Blikopener
- 6 Theelepels
- 1 Maatbeker
- 2 Vergiet of Zeef
- 1 Waterkoker of pan van 2 liter voor groentebouillon
- 1 staafmixer
- 8 kleine kommetjes
- eventueel 1 vijzel voor het zelf malen van fenegriek, komijn en kardemom
- 1 soeplepel

Kookmateriaal

- Keukenmachine of vijzel of staafmixer
- Maatbeker
- 1 Snijplank
- 1 mesje
- 2 raspens
- 1 eetlepel
- 1 weegschaal
- 2 theelepels

Zo verdeel je de klas in groepjes (klas : 28 kinderen)

| Ingrediënt | Aantal leerlingen | Taak | Keukenspullen |
|---|----------------------|---|---------------------------|
| Alle specerijen (Optie 1) | 2 | 1. Maak een mengsel van alle specerijen | 1 kommetje |
| Alle specerijen (Optie 2: wanneer het korianderzaad, fenegriek, komijn en de kardemom niet in poedervorm zijn gekocht) | 2 | 1. Maal de korianderzaad, fenegriek, komijn en de kardemom in een vijzel | 1 vijzel |
| Witte bonen | 2 | Was de bonen in een vergiet en laat uitlekken | Vergiet |
| Bereid de toppings | | | |
| Bieslook of koriander | 4 | Snijd of knip de bieslook of koriander fijn | 2 Snijplanken |
| Cashewnoten of amandelen* <i>Alleen als er geen notenallergie in de klas voorkomt</i> | 2 | Hak de cashewnoten of amandelen fijn | 2 Snijplanken 2 Mesjes |
| Zonnebloem- en/of pompoenpitten | 2 | Rooster de zonnebloem- of pompoenpitten. Alleen met hulpstof of leerkracht! | Koekenpan |
| Ingemaakte citroen | 4 | Snijd de citroen fijn | 2 Snijplanken 2 Mesjes |
| Tomaat | 4 | Snijd de tomaten eerst door de helft. Verwijder de zaadjes. Snijde de tomaat eerst in reepjes en daarna in blokjes. | 2 Snijplanken 2 Mesjes |
| Lente ui | 4 | Snijd de lente ui fijn | 2 Snijplanken 2 Mesjes |
| Totaal | 28 leerlingen | | |

Zo maak je de soep:

| Ingrediënt | Aantal leerlingen | Taak | Keukenspullen |
|---|--|--|--------------------------|
| 2/3 (twee derde) Specerijen mengsel olie | 2 | 1. Verhit een scheutje olie in de pan en bak hierin kort, 2/3 van het specerijen-mengsel. Totdat het lekker gaat ruiken. 2. Bewaar de rest van het specerijen-mengsel om de soep eventueel later extra op smaak te brengen. | 1 soeppan 1 pollepel |
| groentenbouillonblokjes | 2 | Doe de blokjes in een pan met 2 liter water, breng aan de kook. Laat een hulpouder hierbij helpen! | Kleine pan of waterkoker |
| Witte bonen, kokosmelk bouillon | 3 | Voeg de witte bonen, kokosmelk toe aan de soeppan. En zoveel bouillon toe tot de bonen ruim onderstaan. Laat een hulpouder hierbij helpen! | Soeppan pollepel |
| | 3 | Breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten koken. Water koken alleen met behulp van hulpouder of leerkracht! | |
| Specerijen Peper Zout | 3 | Proef tussentijds of de soep extra op smaak gebracht moet worden met extra specerijen, peper en zout. | |
| | 3 | Pureer de soep. Alleen met hulpouder of leerkracht! | Staafmixer |
| Toppings | 4 | Doe de toppings in verschillende kommetjes. Zet de toppings naast de soeppan op tafel. Eventueel nog met chili olie of vlokken en de pesto. | Kommetjes |
| Zout en peper | 2 | Breng de soep op smaak met zout en peper. | |
| PROEVEN! | 4 leerlingen met behulp van leerkracht of hulpouder(s) | Serveer de soep in bekers of kleine kommetjes! | |
| Opruimen en schoonmaken | Alle leerlingen + leerkracht of hulpouder(s) | | |

Mis-en-place* voor de Peterseliepesto:

| Ingrediënt | Aantal leerlingen | Taak | Keukenspullen |
|--|-------------------|--------------------------------------|---------------|
| 2 bosjes verse peterselie | 1 | Fijnhakken, ook de steeltjes! | 1 snijplank |
| 2 teentjes knoflook | 1 | Fijnhakken | 1 mesje |
| 2 citroenen | 1 of 2 | De schil raspen | |
| 4 eetlepels pijnboompitten, walnoten of zonnebloempitten | 1 | Afmeten | 1 of 2 raspen |
| 100 g Parmezaanse kaas | 1 | Raspen | 1 eetlepel |
| 120 ml olijfolie | 1 | Afmeten | 1 weegschaal |
| Zout en peper | 1 | 1. Meet een halve theelepel peper af | 1 rasp |

Zo maak je de Peterseliepesto:

| Ingrediënt | Aantal leerlingen | Taak | Keukenspullen |
|---|-------------------|---|---------------------------------------|
| Peterselie, knoflook, citroenrasp, pijnboompitten (of walnoten / zonnebloempitten) Parmezaanse kaas | 2 | 1. Doe de peterselie, knoflook, citroenrasp, pijnboompitten (of walnoten / zonnebloempitten) en Parmezaanse kaas in een keukenmachine of in een kom of vijzel. 2. Maal alles fijn met de keukenmachine/vijzel/ staafmixer. | Keukenmachine, of vijzel / staafmixer |
| Olijfolie | 1 | 3. Voeg langzaam de olijfolie toe terwijl de keukenmachine draait, tot je een gladde pesto krijgt. | Maatbeker |
| Zout en peper | 1 | 4. Breng op smaak met zout en peper | |

Achtergrondinformatie

Wat is Mise-en-place?

Mise-en-place is een moeilijk Frans woord, maar in de keuken is het heel belangrijk. Het betekent eigenlijk: "Alles op zijn plaats". Oftewel: je zorgt dat alles klaarstaat voordat je begint met koken.

Hoe werkt dat?

Als je gaat koken, doe je eerst dit:

- Lees het recept goed door – Zo weet je wat je allemaal nodig hebt.
- Pak alle ingrediënten bij elkaar – Zet alles op het aanrecht: groenten, kruiden, olie, enzovoort.
- Snijd en meet alles – Snijd de groenten of meet de bouillon af.
- Zorg dat je spullen klaarstaan – Pannen, snijplanken, lepels en schalen op de juiste plek.

Zo ben je goed voorbereid, kun je rustig koken en maak je minder fouten!

4.

Koken in tijden van honger en oorlog (20 min)

Doel:

Kinderen laten inzien hoe voedsel een strijdmiddel én overlevingsmiddel is geweest in tijden van oorlog.

Inhoud:

- Bespreek korte verhalen van mensen (zoals vluchtelingen of ouderen) die moesten overleven met tulpenbollen, suikerbieten of zelfs gras.
- Laat eventueel foto's of video's zien.
- Leg uit dat tijdens de Hongerwinter in WOII mensen tulpenbollen kookten of suikerbieten raspden omdat ze honger hadden.

Opdracht:

Bekijk de twee korte video's:

- over de Hongerwinter
- eten in oorlogstijd

Je kunt ze hier downloaden:



Achtergrondinformatie

Tulpenbollen eten in de oorlog

In de laatste winter van de oorlog liet de Duitse bezetter geen transporten met voedsel en brandstof meer toe. Dit was een straf voor een staking die in de herfst van 1944 had plaatsgevonden. Tot overmaat van ramp was de winter van dat jaar erg streng. Aan alles was gebrek: brandstof, geneesmiddelen, kleding en voedsel. Het was een harde tijd.

De bloembollen waren in het laatste oorlogsjaar niet meer opnieuw geplant. In de schuren lagen dus grote voorraden tulpenbollen die niet meer werden verkocht. Al snel werden deze voorraden aangesproken om als vervangend voedsel te dienen. In de kranten verschenen speciale recepten. Tulpenbollen eten was niet heel gezond. Meer dan drie bollen per dag eten werd dan ook afgeraden; de bollen waren wel voedzaam en ze waren ook snel gaar, wat weer brandstof scheelde.

Tulpenbollen eten, hoe smaakt het?

De tulpenbollen die in de Tweede Wereldoorlog gegeten werden waren oud en droog. Ze zijn eigenlijk niet te vergelijken met verse bloembollen. Het is dan ook niet gemakkelijk om de smaak voor te stellen. Verse tulpenbollen zijn wat zoetig, iets weëig, maar niet echt onsmakelijk. Wie zich de tulpenbollen uit de oorlog herinnert zal wel kunnen vertellen dat de oorlogsbollen droog en bitter smaakten.

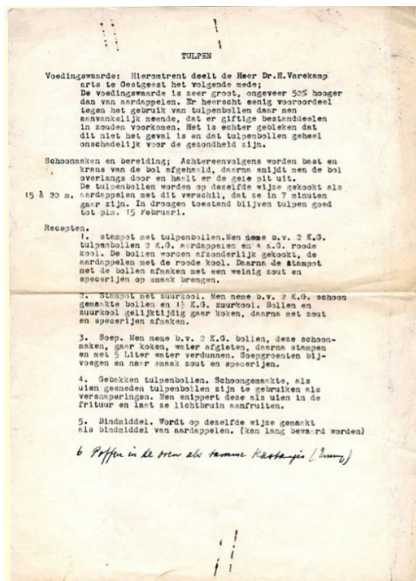
Bron: fluwel.nl

www.fluwel.nl/pages/tulpenbollen-eten

Eetbare tulpenbollen kopen:

www.kesbeke.nl/product/tulpenbollen-350ml

Er verschijnen 'oorlogskookboeken' met recepten voor tulpenbollensoep, suikerbietenpulpkoeken en aardappelschillensoep. Tulpenbollen zijn in tegenstelling tot de meeste andere bloembollen niet giftig. Ze smaken enigszins naar uien, maar ze zijn niet lekker. Wel erg voedzaam. Men kan er soep van maken of verwerken in de stampot. Versnipperd en gefruït als uien kunnen ze als versnaperingen gegeten worden.



Onder normale omstandigheden zijn suikerbieten veevoer of ze worden gebruikt om suiker van te maken. Tijdens de hongerwinter werden ze door mensen gegeten. Suikerbieten zijn nog wel te eten omdat ze zoetig zijn. Er worden allerlei recepten voor bedacht. Omdat suikerbieten vaak keihard zijn worden speciale raspers gemaakt.

Suikerbietenrecept. Collectie Verzetsmuseum, Amsterdam





Suikerbietenrasp. Foto: Collectie Verzetsmuseum, Amsterdam.

Bron: <https://onh.nl/verhaal/koken-in-oorlogstijd>

Surrogaat: een soort 'nepversie'

Tijdens de oorlog waren er veel producten niet meer te krijgen. Denk aan:

- koffie
- thee
- tabak
- rijst

Dat kwam doordat deze spullen uit verre landen kwamen. Door de oorlog konden schepen niet meer varen zoals vroeger. En veel producten werden door de Duitse bezetters uit Nederland weggehaald naar Duitsland. Nederland werd als het ware leeggeroofd. Omdat de echte producten opraaften, maakten mensen surrogaatproducten. Dat betekent: een vervanging.

Bijvoorbeeld:

- Surrogaatkoffie werd niet van echte koffiebonen gemaakt, maar van bijvoorbeeld graan of eikels. Daarom werd het ook wel eikeltjeskoffie genoemd.
- Surrogaatthee werd gemaakt van gedroogde blaadjes, bloemen of kruiden in plaats van echte theebladeren. Dat drinken we nog steeds, dat heet nu een 'infusie'.

Soms waren deze nepversies niet zo lekker, maar soms viel het best mee. Margarine werd gebruikt in plaats van roomboter. Veel mensen vonden dat eigenlijk net zo goed smaken!

Vragen om over na te denken:

- Wat zou jij doen als jouw favoriete eten of drinken op was?
- Denk je dat je zelf ook een goed surrogaat zou kunnen bedenken?
- Ken je voorbeelden van eten dat lijkt op iets anders?

5.

Opdracht: “Ontwerp je eigen overlevingsrecept”

Kinderen bedenken in tweetallen een oorlogsrecept met ingrediënten die beschikbaar zouden kunnen zijn in een situatie van hongersnood. Geef ze als input:

- tulpenbollen
- suikerbieten
- schillen, bladeren of bloemen

Tip:

leg een echte tulpenbol, suikerbiet, (eetbare)bladeren/bloemen en gras op tafel!
Laat ze een korte beschrijving en eventueel een tekening maken van hun recept.

Reflectievraag:

- Hoe zou het voelen als je niet mag kiezen wat je eet?
- Wat betekent het om eten te hebben?
- Hoe kunnen we eten waarderen en delen?

6. Reflectie en afronding (15 min)

Laat kinderen hun 'Vrijheidsmoment' opschrijven of tekenen:

- Wat betekent vrijheid voor mij?
- Hoe voelde het om samen te koken?
- Wat heb ik geleerd over anderen?

Optie:

Maak samen een Vrijheidssoepposter met ieders bijdrage.

-
- Praktische tips voor koken in de klas
 - Voorbeeld kookeilandjes
 - Vrijheidsmoment werkblad
-

Praktische tips voor koken met de klas

De kookles

Voordat je begint: Denk aan allergieën! En regel een hulpouder(s).

De opbouw van een kookles:

1. Introductie

Leg de leerlingen uit wat ze gaan koken.

2. Structuur

Klassikaal: Je geeft een overzicht van de les, waarbij je de leerlingen kort vertelt wat ze gaan doen in deze les en in welke groepjes. De regels in de keuken worden ook benoemd.

Regels in de keuken

1. Handen wassen
2. Schorten aan (als deze er zijn)
3. Niet aan scherpe messen zitten
4. Pas op met hete dingen
5. Niet rennen in de keuken/klas
6. Vraag hulp bij het verplaatsen van hete voorwerpen

3. Inspiratie en verwondering

Je geeft een inspirerende uitleg van het recept. Laat de leerlingen voelen en ruiken aan de ingrediënten. Hiermee worden de zintuigen aangezet.

Stel vragen:

- Waar komt dit ingrediënt vandaan?
- Wat eten jullie thuis graag?
- Heb je wel eens iets uit een andere cultuur gegeten?

Doel:

nieuwsgierigheid en openheid naar andere eetculturen stimuleren.

4. Kennisoverdracht

Je vertelt over de ingrediënten, de bereiding en recept.

5. Praktijk: samen koken

Je leert de leerlingen zelf aan het werk te gaan met het bereiden van voedsel. De leerlingen nemen het recept door met de leerkracht of de hulpouders. Leerlingen werken

in kleine groepjes. Belangrijk is om iedereen een taak te geven, zodat de rolverdeling aan het begin van de les duidelijk is. Ook het lezen van een recept, het meehelpen met de afwas en het vegen van de vloer is een taak.

Uitleg per groepje: je benoemt opnieuw de regels in de keuken/klas. Eventueel wordt besproken welke werkhouding en gedrag gewenst is. Er wordt instructie gegeven over het recept. Vervolgens worden de leerlingen gestimuleerd om zelf de details (hoeveelheden, specifieke instructies) te lezen en de stappen uit te voeren.

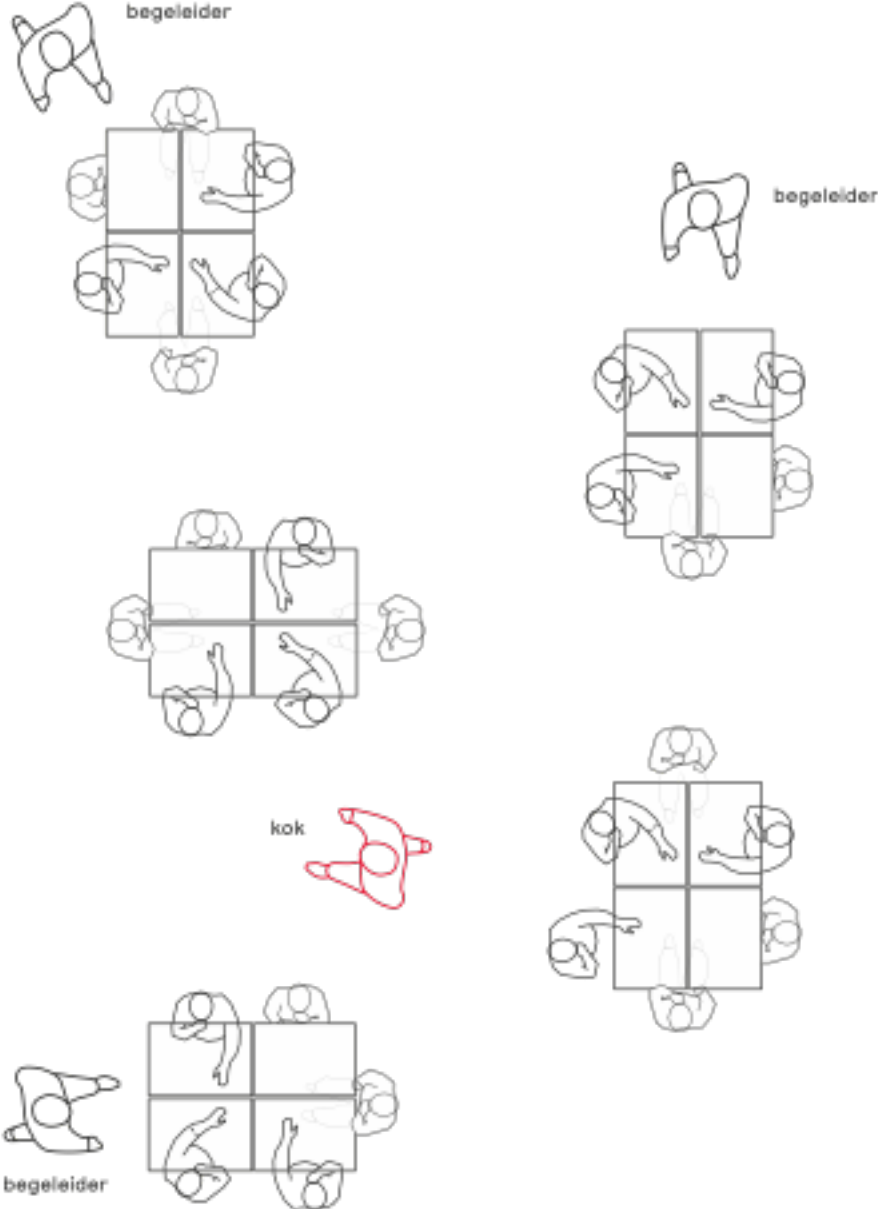
6. Resultaat: samen proeven

Je organiseert een moment dat de leerlingen het gerecht kunnen proeven. Stimuleer de leerlingen om te proeven vanuit verwondering (niet vanuit een oordeel) maar observerend. Hierdoor leren de leerlingen om smaken te vergelijken en nieuwe ingrediënten of combinaties te leren kennen. Naast het proeven kunnen de leerlingen ook vertellen wat ze gemaakt hebben, de gebruikte technieken laten zien of de ingrediënten toelichten.

7. Evaluatie

Je evalueert de kookles samen met de leerlingen. De leerlingen worden gestimuleerd om te reflecteren op de leerstof, de geleerde vaardigheden en het resultaat. Je helpt de leerlingen om te verwoorden en samen te vatten wat ze geleerd hebben.

Voorbeeld kookeilandjes



Vrijheidsmoment werkblad