

Les in één oogopslag

Keti Koti

Een lesbrief voor bovenbouw basisschool - Vrijheid vieren en proeven

Groep:	6 t/m 8
Vorbereidingstijd:	ca. 30 minuten
Lestijd:	In de klas 2-3 uur. De kookopdracht is 60 minuten.
Kerdoelen:	37, 38, 44, 51, 52 en 53
SDG's:	10, 12 en 16
Trefwoorden:	(on)vrijheid, vrijheid vieren, keti koti, herdenken, samen, diversiteit, culturen verbinden, geschiedenis, burgerschap, koken, cultuur

Samenvatting

Deze les laat leerlingen uit groep 6 t/m 8 kennismaken met Keti Koti, de herdenking en viering van de afschaffing van de slavernij. Leerlingen ontdekken wat 'gebroken ketenen' betekent en waarom vrijheid en gelijkheid belangrijk zijn. De les combineert geschiedenis, burgerschap en cultuur: leerlingen bekijken beeldmateriaal, voeren gesprekken over vrijheid en maken opdrachten in een werkblad.

Het praktische onderdeel bestaat uit een kookles, waarbij leerlingen in groepjes het traditionele gerecht heri heri bereiden. Door samen te koken en eten ervaren zij hoe cultuur en geschiedenis verbonden zijn met eten. De les stimuleert samenwerking, respect en bewustzijn van ongelijkheid en sluit aan bij belangrijke kerndoelen en wereldburgerschap.

Lesdoelen

- De leerlingen:
- begrijpen wat Keti Koti betekent
 - leren over het slavernijverleden
 - ervaren cultuur via koken
 - staan stil bij het belang van vrijheid
 - ontdekken hoe eten kan verbinden
 - werken samen aan een gezamenlijke maaltijd

Bijlagen:

- Praktische tips voor koken in de klas
- Voorbeeld kookeilandjes
- Extra recept: Petjel met Pindasaus

Lesoverzicht

	Tijd (minuten)	Opbouw	Werkvorm
Voorbereiding	10		
Les	10	Introductie	Klassikaal
	20	Verdieping voor groep 8	Klassikaal
	20	Eetcultuur	Klassikaal
	45-60	Samen koken in de klas	In groepjes
	20	Reflectie en afronding	Klassikaal
Les totaal	125 - 140 min		

Materialen voor 28 kinderen

Boodschappenlijst

- 2 kilo cassave
- 2,5 kilo rode knol ook wel napi(e) genoemd, vervang dit eventueel voor rode zoete aardappel
- 8 bakbanen
- zonnebloem- of kokosolie
- Om de heri heri uit te breiden:*
- 14 eieren
- 1,2 kilo kouseband, vervang deze eventueel voor haricots verts of sperziebonen
- 4 sjalotten of uien
- 6 teentjes knoflook
- zout en peper
- eventueel sambal

Kookmateriaal

- 1 grote pan van 5 liter
- 1 kleine pan voor de eieren
- 1 koekenpan
- 2 (inductie)kookplaatjes
- 2 pollepels
- 1 Eetlepel
- 18 Snijplanken
- 18 Messen (bv aardappelmesjes)
- 14 dunschillers
- 1 Waterkoker (om alvast het water te koken)
- 7 grote kommen
- 7 kleine kommetjes (voor schil afval)
- 2 vergieten
- Borden & bestek

Lesbrief

Vier de vrijheid met Keti Koti

Doel van de lesbrief

De leerlingen

- begrijpen wat Keti Koti betekent
- leren over het slavernijverleden
- ervaren cultuur via koken
- staan stil bij het belang van vrijheid
- ontdekken hoe eten kan verbinden
- werken samen aan een gezamenlijke maaltijd

Inhoud van de lesbrief

1. Introductie (10 min)
2. Verdieping + achtergrondinformatie groep 8 (20 min)
3. Eetcultuur (20 min)
4. Samen koken in de klas (45-60 min)
5. Eten en Reflectie (20 min)
6. Bijlagen
 - Praktische tips voor koken in de klas

1. Introductie (10 min)

- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Schrijf antwoorden op het bord (bijv. zeggen wat je wil, veilig zijn).

Werkvorm:

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

Vertal daarna

- Keti Koti betekent 'verbroken ketenen' (gebroken kettingen) in het Sranantongo (taal uit Suriname).
- Het is een dag waarop we de afschaffing van slavernij* herdenken en vrijheid vieren
Leg kort uit wat slavernij is:
Mensen moesten werken zonder vrijheid en zonder zelf te mogen kiezen.
- Dit gebeurt elk jaar op **1 juli**.
- In **1863** werd slavernij afgeschaft, maar echte vrijheid kwam pas later: De slavernij in Suriname is officieel afgeschaft op **1 juli 1863** door de Nederlandse Emancipatiewet. In de praktijk betekende dit niet direct volledige vrijheid: tot slaaf gemaakte (tussen 15 en 60 jaar) werden verplicht nog 10 jaar onder staatstoezicht op de plantages door te werken als loonarbeiders, waardoor ze pas op **1 juli 1873** daadwerkelijk vrij waren
- Op 1 juli wordt stilgestaan bij hun leed én hun kracht en doorzettingsvermogen. Tegelijk wordt er gevierd dat de slavernij officieel werd afgeschaft en dat vrijheid een belangrijke waarde is.
- Dat er een grote groep Nederlanders bestaat met een Surinaamse achtergrond (350.000, terwijl Suriname zelf nog geen 600.000 inwoners heeft). Een grote groep is naar Nederland gekomen na de onafhankelijk van Suriname. Vooral Almere heeft veel inwoners met een Surinaamse migratie achtergrond.



Op de Nederlandse Antillen (zoals Curaçao, Aruba en Bonaire) werd de slavernij óók op 1 juli 1863 afgeschaft. Maar daar noemen ze die dag meestal niet 'Keti Koti'. Maar Emancipatiedag (algemene naam). Op Curaçao hoor je ook Dia di Abolishon (dat betekent: dag van de afschaffing).

Curaçao kiest er bewust voor om niet de afschaffing van de slavernij op 1 juli te vieren, maar wel de grote opstand die tot slaaf gemaakte mensen op het eiland hebben gevoerd. Veel mensen zien de verzetshelden van toen als inspiratiebron voor hun leven nu. Want 1 juli – de dag van de afschaffing van de slavernij – is iets wat door de koloniale autoriteiten is ingevoerd. Ze krégen vrijheid van de mensen die hen eeuwenlang slaaf gemaakt hebben.

Bijna iedereen op Curaçao weet wie Tula is. Op 17 augustus 1795 brak er onder zijn leiding een grote opstand uit op het eiland. Vrijheid kwam er daardoor niet, maar de wijze waarop de strijd is gevoerd door deze mensen wordt nog volop bewonderd. (Bron: caribischnetwerk.ntr.nl)

Filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=jFZN1SNgCzc>

Achtergrondinformatie

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. 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.

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

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?

Met Keti Koti herdenken we de mensen die tot slaaf zijn gemaakt in het verleden, vooral in Suriname en het Caribisch gebied.

Het gaat om mannen, vrouwen en kinderen die onder dwang moesten werken tijdens de slavernij, onder het gezag van onder andere Nederland. Zij leefden zonder vrijheid en onder vaak zware en onrechtvaardige omstandigheden.

Kort gezegd:

- we herdenken de tot slaaf gemaakte mensen
- en we vieren hun vrijheid en de vrijheid van hun nazaten vandaag de dag

Daarmee is Keti Koti zowel een moment van herdenken als van vieren.

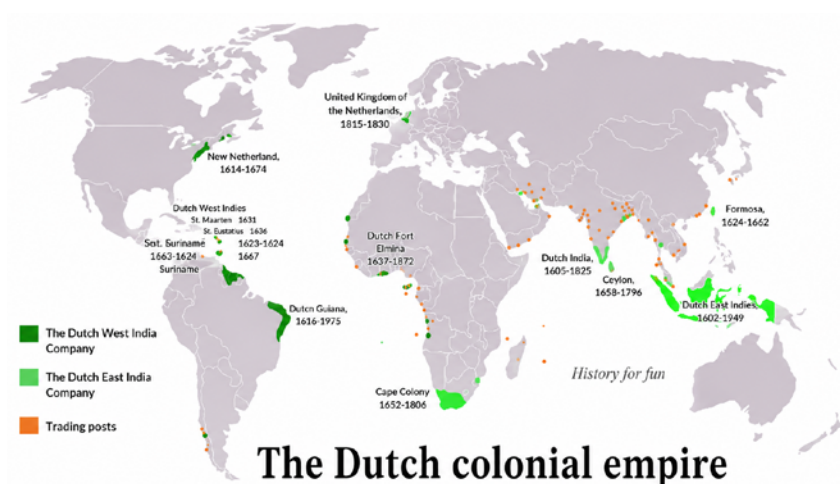
Filmpje (15:15 min.)

<https://schooltv.nl/video-item/het-klokhuis-kei-koti> (met veel aandacht voor de kleding)

2.

Verdieping + Achtergrondinformatie Groep 8 (45 – 60 min)

Slavernij speelde een grote en directe rol in het Nederlandse kolonialisme. Het was niet slechts een bijverschijnsel – het was nauw verbonden met de manier waarop Nederland rijkdom, handel en koloniale macht opbouwde. Nederland had koloniale invloed in Zuid-Amerika, Noord-Amerika, Afrika, Azië en het Caribisch gebied in verschillende perioden tussen de 17e en 20e eeuw.



Periode	Gebeurtenis
~1602	De VOC* werd opgericht en begon handel te drijven in verre landen over zee.
17e-18e eeuw	In deze tijd was Nederland op zijn sterkst met kolonies (gebieden in andere landen waar Nederland de baas was en handel dreef).
1814	Nederland raakt veel van die gebieden kwijt door afspraken en verdragen met Engeland.
1949	Nederlandse erkenning van Indonesische onafhankelijkheid.
1954	Suriname en de Nederlandse Antillen krijgen een nieuwe samenwerking met Nederland binnen het Koninkrijk.
1975	Suriname wordt helemaal onafhankelijk van Nederland.
2023	Koning Willem-Alexander biedt op 1 juli 2023 zijn excuses aan en vraagt vergiffenis

*De VOC was een Nederlandse handelsorganisatie die heel lang geleden (vanaf 1602) werd opgericht. De VOC was een groep Nederlandse handelaren die samen gingen werken om spullen te kopen en verkopen in verre landen, zoals Azië. Ze voeren met schepen over zee om bijvoorbeeld specerijen (zoals peper en kaneel) naar Nederland te halen. Daarmee verdienden ze veel geld.

Tip:

https://www.beeldengeluid.nl/tilt/ketikoti-beeld?utm_source=chatgpt.com

Filmpje, (17:17 min):

<https://schooltv.nl/video-item/nos-jeugdjournaal-special-keti-koti>

(geschiedenis slavernij + Keti koti)

Slavernij en de koloniale economie

Slavernij was een handelssysteem waarbij mensen gevangen werden genomen,

verhandeld en verkocht via Europese handelsposten en forten langs de Afrikaanse kust, zoals Fort Elmina (in het huidige Ghana).

Vanaf de 17e eeuw deed Nederland mee aan de handel in tot slaaf gemaakte mensen over de Atlantische Oceaan. Nederlanders en andere Europeanen haalden mensen uit West-Afrika.

Die mensen werden gedwongen meegenomen naar Amerika en het Caribisch gebied. Daar moesten ze zonder betaling zwaar werk doen.

- Nederlandse schepen vervoerden naar schatting 550.000 tot 600.000 mensen over zee om als slaaf verkocht te worden.
- Veel van deze mensen moesten werken op plantages (grote landbouwbedrijven) met bijvoorbeeld suiker, koffie en katoen.
- Dit gebeurde vooral in gebieden zoals Suriname, de Nederlandse Antillen en delen van Zuid-Amerika.
- In het Caribisch gebied draaide de economie vooral op deze plantages, en die konden alleen bestaan door het gedwongen werk van tot slaaf gemaakte mensen.
- De producten die in de koloniën werden gemaakt (zoals suiker en koffie) dankzij gratis dwangarbeid enorme winsten opleverden voor Europese handelaren en investeerders.



Bron: Rijksmuseum

Objectnummer: NG-2013-22-19

Beschrijving: Twee mannen in slavernij graven een trens (afwateringskanaal) op een Surinaamse plantage, in het verschieft ligt het huis van de plantageeigenaar en een veld waar nog meer tot slaaf gemaakte mannen en vrouwen werken.

Wisselbrief

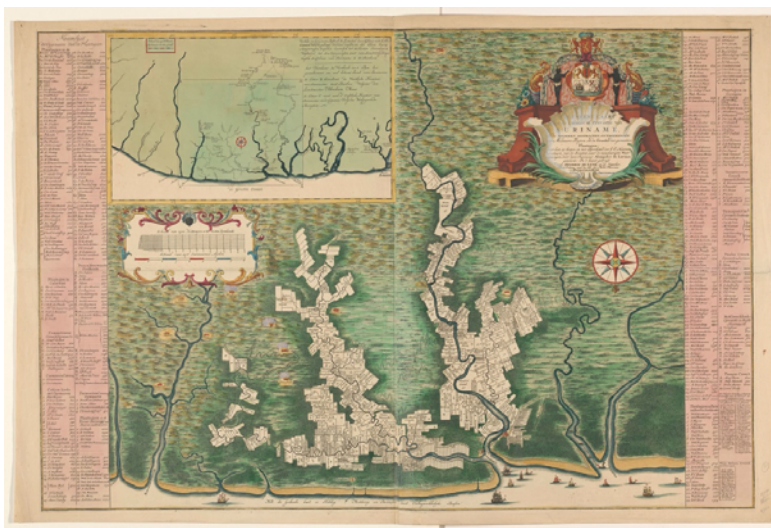


Bron: Rijksmuseum

Objectnummer: NG-2009-140-1

Beschrijving: Wisselbrief voor A.D. Charlouis uitgegeven op 23 juli 1863 in Suriname ter waarde van driehonderd gulden. De wisselbrief is ondertekend door de plaatselijke gouverneur Van Lansberge en voorzien van diverse stempels en aantekeningen waaruit blijkt dat betaling heeft plaatsgevonden. Links het wapen van Suriname: een koopvaardijsschip in een ovaal, met aan beide zijden een indiaan met pijl en boog.

Kaart



Bron: Rijksmuseum

Objectnummer: NG-478

Beschrijving: Landkaart van Suriname, twee aan elkaar geplakte bladen, de plantages aan de verschillende rivieren staan aangegeven. Links en rechts: kolom met de "Naamlijst der Eigenaars van de Plantagien", totaal 519 nummers. Inzet linksboven: kaart van de wijdere omgeving van het gebied. Linksmidden: cartouche met de schaal. Rechtsboven: cartouche met de titel en het wapen van Suriname.

Vertel dat mensen uit Suriname uit verschillende culturele achtergronden hebben:

- Inheemse bevolking
- Afrika
- Azië
- Nederland

Leg uit dat je dat ook terugziet in het eten. De Surinaamse keuken is eigenlijk een directe afspiegeling van de geschiedenis van het land. Door kolonisatie, slavernij en immigratie kwamen verschillende bevolkingsgroepen samen, en ieder bracht eigen smaken, technieken en ingrediënten mee:

1. Inheemse bevolking (oorspronkelijke bewoners)

De inheemse invloed vormt de basis van veel gerechten.

- Gebruik van lokale ingrediënten zoals cassave en vis.
- Bereidingsmethodes zoals roosteren en koken in bladeren.
- Gerechten zoals cassavebrood en pepersoep (vaak met vis of wild).

2. De Joodse gemeenschap (vooral Sefardische Joden die via Brazilië naar Suriname kwamen)

Joodse mensen brachten hun eigen recepten mee naar Suriname. Die werden gemengd met lokale producten. Zo ontstonden nieuwe gerechten, zoals pom, die nu typisch Surinaams zijn.

- Ze introduceerden gerechten uit hun eigen tradities, vaak met invloeden uit Spanje en Portugal.
- Bereidingsmethodes zoals langzaam garen en het combineren van zoet en hartig.
- Het bekendste gerecht met Joodse invloed is pom. Dit gerecht wordt gemaakt met pomtayer (een soort wortelknol), kip en een licht zoetzure smaak. Het recept is waarschijnlijk gebaseerd op een Joods gerecht, maar aangepast met lokale ingrediënten.

3. Afrikaanse invloeden

Meegebracht door tot slaaf gemaakte mensen uit Afrika.

- Veel gebruik van rijst, okra, bakbananen en pittige kruiden.
- Stoofgerechten en éénpansmaaltijden.
- Gerechten met bakbanaan of pindasaus.
- Ook het idee van samen eten en grote porties delen komt hier deels vandaan.

4. Aziatische invloeden (vooral Javaans, Hindoestaans en Chinees)

Door contractarbeiders* uit Azië ontstond een grote invloed op de keuken.

- Hindoestaans (Indiaas): curry's, roti, bara, gebruik van masala-kruiden.
- Javaans (Indonesisch): nasi, bami, saté, sambal en sojasaus.
- Chinees: roerbakgerechten, tjauw min en het gebruik van woktechnieken.

* Contractarbeiders zijn mensen die met een afspraak naar een ander land gaan om daar te werken voor een bepaalde tijd.

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

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?

Werkvorm:

Klassengesprek

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.

4.

Samen koken in de klas (45 – 60 min)

Keti koti gerecht - heri heri

Vandaag gaan we Keti Koti niet alleen leren, maar ook proeven. Leg uit dat eten een belangrijk onderdeel is van cultuur en herdenken.

Heri heri

Heri heri is een oud en belangrijk gerecht uit Suriname. Het komt van de mensen die vroeger tot slaaf waren gemaakt. Heri heri is een traditioneel Surinaams gerecht van gekookte groenten en vis. Het herinnert aan hoe mensen vroeger leefden en is nu een belangrijk gerecht om de geschiedenis te herdenken. Heri heri laat zien hoe mensen met weinig toch een maaltijd maakten. En het gaf hun genoeg energie zodat ze uren achter elkaar konden doorwerken.

Tegenwoordig eten mensen het om te denken aan de geschiedenis en om die te herdenken, vooral rond Keti Koti.

Wat betekent heri heri eigenlijk? De letterlijke vertaling is 'heel heel' of 'helen helen', maar het kan ook een 'geheel' betekenen wat wellicht ook weer verwijst naar het feit dat het eigenlijk een eenpansgerecht is.

Wat zit er traditioneel in heri heri?

- gekookte bakbanaan
- cassave (een soort wortel)
- rode knol

Later zijn toegevoegd:

- vis, zoals bakkeljauw
- ei
- groenten, zoals kousenband



Bron: <https://echtegerechten.nl/>

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

Boodschappenlijst

- 2 kilo cassave
- 2,5 kilo rode knol ook wel napi(e) genoemd, vervang dit eventueel voor rode zoete aardappel
- 8 bakbanen
- zonnebloem- of kokosolie

Om de heri heri uit te breiden:

- 14 eieren
- 1,2 kilo kouseband, vervang deze eventueel voor haricots verts of sperziebonen
- 4 sjalotten of uien
- 6 teentjes knoflook
- zout en peper
- eventueel sambal

Kookmateriaal

- 1 grote pan van 5 liter
- 1 kleine pan voor de eieren
- 1 koekenpan
- 2 (inductie)kookplaatjes
- 2 pollepels
- 1 eetlepel
- 18 snijplanken
- 18 messen (bv aardappelmesjes)
- 14 dunschillers
- 1 waterkoker (om alvast het water te koken)
- 7 grote kommen
- 7 kleine kommetjes (voor schil afval)
- 2 vergieten
- borden & bestek

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

Maak 4 tafel groepjes van 7 kinderen

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
Groepje 1:			
Cassave	7	Was en schil de cassave en snijd in stukken van 2 cm dik.	7 snijplanken 7 mesjes 7 dunschillers
Groepje 2:			
Rode knol / napi(e) of zoete aardappel	7	Was en de knol en snijd de in stukken van 2 cm dik.	7 snijplanken 7 mesjes 7 dunschillers
Groepje 3:			
Bakbanen	7	Snijd de kontjes van de bakbananen af en snijd ze daarna (met schil en al, want door die mee te koken blijven alle vitaminen bewaard) in 3 stukken	7 snijplanken 7 mesjes
Groepje 4:			
Kousenband	3	Was en snijd de kousenband in stukjes, laat uitlekken in een vergiet.	3 snijplanken 3 mesjes 1 vergiet
Sjalotten of uien	2	Snijd de sjalot of ui in kleine stukjes.	2 snijplanken 2 mesjes
Knoflook	2	Pel de knoflookteentjes en snijd de knoflook fijn.	2 snijplanken 2 mesjes
Eieren	Groepje 4	Kook de eieren in 8 minuten hard en laat ze daarna schrikken in koud water.	1 inductieplaat 1 kleine pan
Totaal	28 leerlingen		

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!

Zo maak je de heri heri:

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
Water	7	Breng water aan de kook. Laat een hulpouder /docent hierbij helpen! Alles wordt samen gekookt in één grote pan met kokend water en een snufje zout erin, maar dan wel in etappes!	1 grote pan inductieplaat waterkoker
Cassave	2	De cassave gaat als eerste in de: 7 minuten koken.	1 grote pan
Rode knol / napi(e) of zoete aardappel Bakbanaan	2	Daarna gaat de rest er nog bij, dus de zoete aardappel, bakbananen: nog 15 minuten verder laten koken.	1 grote pan
	2	Haal alles uit de pan en laat uitlekken in een vergiet. Laat een hulpouder hierbij helpen!	vergiel
Cassave	7	Nadat de cassave gekookt is, snijd de nerf eruit. Pas op: heet!	
Bakbananen	7	De bakbananen pel je en de schil gooi je weg. Pas op: heet!	
Ui en Knoflook + olie	2	Bak de ui en knoflook in een koekenpan.	koekenpan
Kouseband + zout	2	Voeg de kouseband toe en bak even mee. Schenk wat water in de pan en laat circa 10 minuten koken. Naar wens kun je nog een snufje zout toevoegen.	koekenpan
Eieren	5	Pel de eieren en snijd deze door de helft.	5 snijplanken 5 mesjes
Borden opmaken	7	Op ieder bord leg je een paar van de gekookte cassave, rode knol en bakbanaan, een gehalveerd ei en een schepje kouseband.	borden
Sambal		Serveer de heri heri naar wens met sambal.	
PROEVEN!			
Opruimen en schoonmaken	Alle leerlingen + leerkracht of hulpouder(s)	Verdeel de kinderen in groepjes: - afwassen - afdrogen - opruimen - tafels schoonmaken - vloer vegen etc.	schoonmaakspullen

5. Introductie (10 min)

Laat leerlingen samen eten.

Bespreek:

- Wat vind je lekker?
 - Wat is nieuw voor je?
 - Waarom hoort eten bij cultuur?
 - Hoe helpt dit ons om Ketu Koti beter te begrijpen?
-

6. Bijlagen

- Praktische tips voor koken in de klas
 - Voorbeeld kookeilandjes
 - Extra recept: Petjel met Pindasaus
-

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.

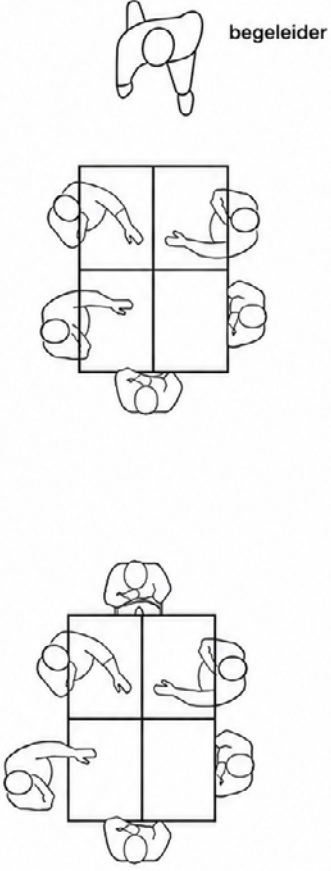
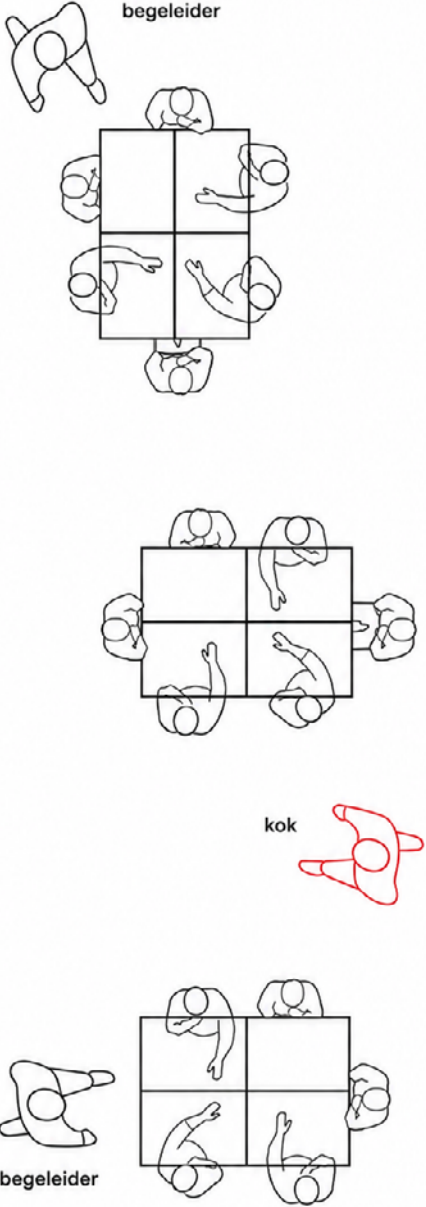
6. Resultaat: samen proeven

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



Extra recept: Petjel met Pindasaus

Uit kookboek van 'The best of Surinam, op zoek naar de soul van de surinaamse keuken, van Surinam cooking.

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

Boodschappenlijst

- 3 kilo kousenband
- 3 kilo taugé
- 7 spitskolen (±3,5 kilo)
- zout

Saus

- 1,7 kilo geroosterde pinda's
- 70 kleine rode pepertjes
- 21 teentjes knoflook
- 3,5 theelepel trassi
- 14 cm kentjour (lijkt op gember)
- 14 eetlepels bruine suiker
- 21 eetlepels tamarindesap
- 7 theelepels zout

Kookmateriaal

- 1 grote pan van 5 liter
- 2 (inductie)kookplaatjes
- 1 schuimspaan
- 3 vergieten
- 18 snijplanken
- 18 messen (bv aardappelmesjes)
- 7 grote kommen
- 7 kleine kommetjes (voor schil afval)
- 1 blender
- kleine pan
- borden & bestek

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

Maak 4 tafel groepjes van 7 kinderen

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
Groepje 1:			
Kousenband	7	Verwijder topjes en uiteinden, snijd de kousenband in stukjes van 3 cm.	7 snijplanken 7 mesjes 1 vergiet
Groepje 2:			
Taugé	7	Was de taugé en laat uitlekken in een vergiet en verwijder donkerbruine en slappe stukjes.	7 snijplanken 7 mesjes 1 vergiet
Groepje 3:			
Spitskool	8	Snijd de spitskool in fijne reepjes van een · cm en was de spitskool.	8 snijplanken 8 mesjes 1 vergiet
Groepje 4:			
Koflook	3	Pel de teentjes knoflook en snijd fijn.	3 snijplanken 3 mesjes
Kentjoer of gember	3	Snijd de kentjoer of gember fijn in piepkleine stukjes.	2 snijplanken 2 mesjes
Knoflook	2	Pel de knoflookteentjes en snijd de knoflook fijn.	2 snijplanken 2 mesjes
Totaal	28 leerlingen		

Zo maak je de Petjel met pindasaus:

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
Water + zout	0	Breng water met een beetje zout aan de kook. Laat een hulpouder /docent hierbij helpen!	1 grote pan inductieplaat waterkoker
Kousenband	2	De kousenband gaat als eerste in de pan: 4 minuten koken. Schep de kousenband eruit met een schuimspaan en laat uitlekken in een vergiet. Laat een hulpouder /docent hierbij helpen!	1 grote pan 1 schuimspaan 1 vergiet
Spitskool	2	Daarna gaat de spitskool in de pan (in hetzelfde water): 2 minuten koken. Laat een hulpouder /docent hierbij helpen! Schep de spitskool eruit met een schuimspaan en laat uitlekken in een vergiet.	1 grote pan 1 schuimspaan 1 vergiet
Taugé	2	Als laatste gaat de taugé in de pan: 1 minuut koken. Laat een hulpouder hierbij helpen! Schep de taugé eruit met een schuimspaan en laat uitlekken in een vergiet. Alle groenten moeten beetbaar zijn en lekker knapperig!	1 grote pan 1 schuimspaan 1 vergiet
Alle ingrediënten voor de PINDASAU	3	Doe alle ingrediënten van de pindasaus in een blender of keukenmachine en pureer.	blender of keukenmachine
de PINDASAU	3	Doe 150 milliliter water bij de pindasaus voordat je deze gaat serveren. En verwarm. Laat een hulpouder hierbij helpen!	Kleine pan
SERVEER	2	Rangschik alle groenten op een schaal. En schenk de saus op de beetgare groenten.	schaal

Colofon:

Deze lesbrief is ontwikkeld door **School of Food**

In samenwerking met:

Moreen Waal, Aretha Waal en Martha Waal (*Surimam cooking*)

Aniel Jokhoe (*Out of the box education*)

Yoshina Davelaar (*Stichting Keti Koti Haarlem*)