



Koken met je klas!

Wat leuk dat jullie mee gaan doen met koken in je klas!

We gaan twee gerechten maken die net een stapje gezonder zijn dan veel kinderen eten, maar wel lijken op gerechten die de meeste kinderen lekker vinden.

We maken een chocoladedip voor fruit (van banaan en avocado!) en wraps met groente.

Doe je mee met de start van de LF! week?

Op maandag 9 april is de opening van de LF! week.

Om 8.45 gaan we starten met het koken. We beginnen met de chocodip met fruit.

Wil je 'live' meedoen, dan zitten de kinderen klaar voor de start om 8.45u.

Mocht dit tijdstip je niet lukken, dan kun je uiteraard ook op een ander moment tijdens de LF! Week via je smartboard/ facebook de instructiefilm terugkijken en meekoken.

Ook kun je met bijgevoegde instructies gewoon zelf aan de slag.

Voorbereiden

We hebben het zo gemakkelijk mogelijk gemaakt, maar toch vergt koken wat voorbereiding:

- ✓ ouders vragen mee te helpen
- ✓ inkopen doen
- ✓ recepten uitprinten
- ✓ keukengerei verzamelen

De tijd die je nodig hebt op de dag zelf is 1,5- 2u (incl klaarzetten en opruimen).

Proeven en uitdelen

De hoeveelheden zijn ruim genoeg om met een grote klas te proeven. Je kunt dus evt de hoeveelheden naar beneden bijstellen, of laat de kinderen de restjes uitdelen in andere klassen!

Informatie

In de factsheets hierna hebben we de voorbereidingen en de recepten uitgewerkt.

Mocht er toch iets niet duidelijk zijn, vraag het ons dan.

Organisatie: Marco Nijssen/ m.nijssen1@rotterdam.nl

Gerechten: Anoek van den Broek/ amt.vandenbroek@rotterdam.nl



Keukengerei

uitgaand van groepjes van ci 4 kinderen, die weer werken in duo's:

- ✓ Dessertkommetjes (6 per groepje) om ingrediënten te verdelen/ klaar te zetten
- ✓ Grotere kommetjes (marinade/ salsa/ uitlekken) (3 per groepje)
- ✓ Grote kom/ bak voor chocodip (1 per groepje)
- ✓ Schaal/ bord voor wraps (1 per groepje)
- ✓ Schaal/ bord voor fruit (1 per groepje)
- ✓ Lepels (6 per groepje)
- ✓ Theelepeltjes (kruiden en proeven), 8 per groepje
- ✓ Vorken (6 per groepje)
- ✓ Snijmesjes (2 per groepje)
- ✓ Zeef (1 per groepje)
- ✓ Snijplankjes, 2 per groepje
- ✓ Evt placemats om tafeltjes schoon te houden
- ✓ Evt afvalzakje (1 per groepje)

- ✓ Paar scharen om verpakkingen open te knippen
- ✓ Wat theedoeken (voor afdrogen tussendoor en afwas naderhand)
- ✓ Dienbladen (voorbereiden en klaarzetten)
- ✓ Staafmixer (tenminste 1, liever meer) en evt verlengsnoer voor chocodip
- ✓ Voor de zekerheid 1 blikopener (als ze het lipje eraf trekken)
- ✓ Paar grotere messen voor snijden wraps
- ✓ Hygiënische doekjes om tafels af te doen
- ✓ Keukenpapier
- ✓ Afvalzak
- ✓ Printjes van recepten (van elke recept 2 per groepje)

Tip: de educatieve tuin van NME bij jou in de buurt heeft veel van bovenstaande keukenspullen in huis. Neem contact op met de tuinbeheerder om eea te lenen. <https://www.rotterdam.nl/werken-leren/educatieve-bijzondere-tuinen/>

Tip: als je vaker wilt gaan koken in de klas kun je natuurlijk ook keukenspullen goedkoop aanschaffen, bv via xenos, solow, action, blokker

Tip: maak leuke foto's tijdens het koken! De leukste foto wint € 75,- om kookgerei aan te schaffen

Totaal benodigde tijd in klas ci 1,5 uur tot max 2 uur:

- ✓ klaarzetten 30 min
 - Blikken openmaken/ verpakkingen open/ ingrediënten verdelen in kommetjes
 - keukengerei klaarzetten per groepje
 - Kommetjes/ zakjes voor op tafel om afval in te doen + wat stukjes keukenrol
 - Van elke recept (chocodip en wraps) 2 printjes per groepje
 - verdelen kinderen in groepjes (ci 4 kinderen per groepje en dan weer in duo's)
 - Kinderen handen laten wassen
 - Is er water in de buurt om even spullen af te wassen/ handen te wassen etc.?
- ✓ Klaarmaken chocodip met fruit: ci 15 min
- ✓ Klaarmaken wraps: ci 30 min
- ✓ Opeten ci 15 min
- ✓ Opruimen: ci 15 min

Chocoladedip met fruit



Tips klaarzetten en verdeling groepjes klas

- ✓ Het handigst is om een recept van de chocodip met ci 4 kinderen te maken. Deze groepjes verdelen de taken weer in tweeën.
- ✓ Verdeel de ingrediënten die je voor meerdere dips inkoopt per groepje bv in dessertkommetjes.
- ✓ Leg op elk tafeltje ook wat keukenpapier
- ✓ Laat een duo werken aan de chocodip en het andere duo met het snijden van het fruit. Diegene die het eerst klaar is legt alles alvast netjes op een schaal.
- ✓ Leg per groepje twee printjes van het recept neer (voor elk duo 1)

Ingrediënten chocoladedip (per groepje ci 30 proef stukjes)

Voor meerdere dips inkopen

- ✓ cacao poeder (2-3 eetlepels per dip)
- ✓ rijst - haver - of gewone melk (2 eetlepels per dip)
- ✓ ciroensap (1 kneepje per dip)

Per groepje inkopen:

- ✓ 1,5 rijpe banaan
- ✓ 1 eetrijpe avocado
- ✓ Fruit naar keuze: 250 g aardbeien en/ of 2 sinaasappels en/ of 3 mandarijnen en/ of 2 rijpe peren

Recept chocoladedip met fruit

Tip 1: Eerst even je handen te wassen voordat je gaat koken!

Tip 2: Voordat je een onderdeel gaat maken, lees eerst even de aanwijzingen door.

Tip 3: Houd je snijplankje schoon en droog, gebruik tussendoor wat keukenpapier om het droog te maken.

Tip 4: Wil je proeven? Lekker doen! Pak je wel telkens even een schoon lepeltje?

Chocoladedip

- ✓ Snijd de avocado in de lengte in twee stukken. Haal de pit eruit en schep het vruchtvlees met een eetlepel eruit.
- ✓ Schil 1 banaan en snijd in plakjes. De andere banaan hoeft je nog even niet te snijden.
- ✓ Doe de avocado, plakjes banaan, 2 theelepels cacao-poeder en 2 eetlepels melk in een mengkom.
- ✓ Pureer alles tot een gladde dip met een staafmixer of keukenmachine.

Proef maar eens. Moet je nog wat banaan toevoegen om het zoeter te maken? Of wat citroensap voor een frissere smaak? Moet er nog wat cacao-poeder bij?

Fruit:

- ✓ Spoel de aardbeien af / schil de sinaasappel / mandarijn/ peer
- ✓ Snijd alles in kleine partjes

Serveren:

- ✓ Maak met een stukje keukenpapier de rand van kom met chocoladedip schoon.
- ✓ Zet de kom met chocoladedip op een dienblad en leg het fruit er omheen.
- ✓ Leg er saté prikkers bij om het fruit te prikken en te dippen.
- ✓ Eet smakelijk!



Wraps



Tips klaarzetten en verdeling groepjes klas

- ✓ Het handigst is om een recept van 6 wraps met ci 4 kinderen te maken. Deze groepjes verdelen de taken weer in tweeën.
- ✓ Verdeel de ingrediënten die je voor meerdere wraps inkoopt per groepje bv in dessertkommetjes.
- ✓ Leg op elk tafeltje ook wat keukenpapier
- ✓ laat een duo beginnen met de marinade en het andere duo met de salsa. Diegene die het eerst klaar is gaat door met de wraps klaarleggen en de humus erop doen.
- ✓ Leg per groepje twee printjes van het recept neer (voor elk duo 1)

Ingrediënten wraps (per groepje 6 wraps = 30 proef stukjes)

Voor meerdere wraps inkopen

- ✓ **volkoren** wraps middelgroot
(per groepje 3 stuks, maar als je geen wortel en bieten wraps gebruikt 6 stuks)
- ✓ bieten- en wortelwraps, voor een leuk gekleurd effect (van elk 1)
(te koop bij oa Jumbo en AH, in koelvak in de buurt van voorgesneden groente)
- ✓ Tomatenketchup (1 klein dessertkommetje per 6 wraps)
- ✓ Humus naturel (1/2 bakje per 6 wraps)
- ✓ Cocktailprikkers (24 per 6 wraps)
- ✓ Pot augurken middelgroot/ standaard (4 augurken per 6 wraps)
- ✓ Tuinkruiden of groente bouillon (**let op:** geen vleesbouillon)
(1 theelepel poeder per 6 wraps) of blokjes (1/4 blokje per 6 wraps)
- ✓ Shoarmakruiden (1 kleine theelepel per 6 wraps)
- ✓ Ketjap Manis (2-3 eetlepels per 6 wraps)
- ✓ bakje gesnipperde uitjes (2 eetlepels per 6 wraps)
- ✓ servetjes / keukenpapier

Per 6 wraps erbij kopen:

- ✓ blik tomatenblokjes
- ✓ klein zakje gesneden ijsbergsla
- ✓ 1 zakje julienne gesneden worteltjes
- ✓ klein blikje mais
- ✓ 1 kleine paprika of een halve grote rode paprika



Wraps recept

Tip 1: Eerst even je handen te wassen voordat je gaat koken!

Tip 2: Voordat je een onderdeel gaat maken, lees eerst even de aanwijzingen door.

Tip 3: Houd je snijplankje schoon en droog, gebruik tussendoor wat keukenpapier om het droog te maken.

Tip 4: Wil je proeven? Lekker doen! Pak je wel telkens even een schoon lepeltje?

Marinade

Begin met de marinade voor wortel en paprika, dan kan dit even intrekken:

- ✓ Doe een zakje (julienne gesneden) worteltjes in een kommetje.
- ✓ Snijd de paprika in smalle reepjes en voeg toe.
- ✓ Doe er ongeveer 2 eetlepels ketjap manis bij.
Schep de groentes regelmatig om, zodat de ketjap er in kan trekken.

Salsa

Daarna maak je de salsa.

- ✓ Trek voorzichtig het blik tomatenblokjes open. Laat de blokjes even uitlekken in een zeef boven een kommetje. Het sap heb je niet nodig, de tomatenblokjes doe je in een kommetje.
- ✓ Snijd 4 grote augurken in kleine blokjes en doe dit bij de tomatenblokjes.
- ✓ Voeg twee eetlepels gesnipperde uitjes toe.
- ✓ Voeg 1 klein theelepeltje shoarmakruiden toe.
- ✓ Snijd ¼ bouillonblokjes af.

Plet dit stukje tot poeder met de achterkant van een lepel. Voeg toe aan salsa.

Proef maar even. Pak hiervoor telkens een schoon lepeltje.

Is het goed op smaak of zijn er meer kruiden nodig?

Wraps

- ✓ Laat eerst de worteltjes en paprika even uitlekken in een zeef boven een kommetje, roer er af en toe doorheen met een vork.
- ✓ Spoel de zeef af. En laat de mais uitlekken in de zeef boven een kommetje.
- ✓ Pak een wrap en leg deze op je droge placemat/ snijplankje.
- ✓ Doe wat vulling (niet te veel) in het midden van de wrap (zie foto):
 - humus
 - salsa
 - ijsbergsla
 - worteltjes en paprika
 - mais
- ✓ Rol de wrap strak op en steek er meteen cocktailprikkers doorheen. Zorg ervoor dat de prikker helemaal door de wrap heen gaat. Steek 4 cocktailprikkers op gelijke afstand van elkaar in de wrap.
- ✓ Je snijd daarna de wraps in gelijke stukjes (de prikker zit in het midden). Leg de stukjes wrap op een schaal.
- ✓ Maak weer even je snijplankje droog met een stukje keukenrol en leg de volgende wrap erop. Het is leuk om wat verschillende kleuren wraps te nemen voor een vrolijk effect.
- ✓ Serveer de stukjes wraps op de schaal met een bakje tomatenketchup met theelepeltje en een servetjes erbij. **Eet smakelijk!**

**Tip : Wist je dat jij ook zelf tomatenketchup en humus kunt maken? Mjamie!
Misschien kun je dat een volgende keer doen.**

