



DECEMBER

Huisbereid

Te veel suiker en vet. Met additieven, bewaarmiddelen en smaakversterkers. De lijst van toegevoegde ingrediënten in bereide gerechten, gebruiksklare soep en andere tussendoortjes is lang. En de impact daarvan op de gezondheid is groot, laat staan op het milieu. Al deze industriële bereidingen worden vaak gemaakt op basis van grondstoffen die aanzetten tot monocultuur, die leidt tot een verarming van de grond en de biodiversiteit. Ze bevatten ingrediënten die behandeld, getransformeerd, geconserveerd en getransporteerd worden. De producten worden verpakt, vervoerd en opgeslagen. En toch neemt hun succes toe. Elke Belg consumeert gemiddeld 50 g bereide gerechten per dag, terwijl de traceerbaarheid van de producten vaak onduidelijk is. En dan hebben we het nog niet gehad over de inhoud. Een industriële pizza kan het equivalent van 20 suikerklontjes bevatten. Van het zout dat we consumeren, is 80% verwerkt in voedingsproducten. Gemiddeld krijgen we dagelijks 5 keer te veel zout binnen.



We moeten opnieuw leren te genieten van het plezier dat zelf koken verschaft, zowel op school als thuis. Dan kunnen we zelf de producten kiezen, letten op de inhoud van onze bereidingen, verpakkingen en kosten verminderen. Met **Jim Wortel** zullen uw leerlingen koken heel leuk vinden. Doe de schorten maar aan!

1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND



Cognitieve activiteiten

Koken voor speurneuzen

Als u een taart, quiche of iets anders maakt tijdens een kookworkshop met leerlingen, dan kan u dit moment gebruiken om dingen te leren.

- Bespreek de verschillende soorten voeding:
 - › Rauw (grondstof): groente, fruit, vlees, melk.
 - › Bewerkt: bloem, boter, room, suiker.
 - › Bereid: brood, soep, taart, koekje, lasagne, gehaktbal.
- Onthul het mysterie van de etiketten: vergelijk de ingrediënten van uw recept met die van een vergelijkbaar industrieel product. Aan welk product geven ze de voorkeur? Met oudere kinderen kan u de etiketten van hun voorverpakte tussendoortjes analyseren.

Zintuigen voeden

We eten met onze ogen, neus en mond! Vergroot het smakenpalet van uw leerlingen. Laat hen smaken ontdekken (zoet, zout, zuur, bitter). Proef (al dan niet geblinddoekt) citroen, azijn, suiker, witloof, gezouten gedroogde vruchten, enz. Organiseer ook een workshop om het onderscheid te leren maken tussen gebakken, gekookt, gegrild, gedroogd, mals en krokant. Allemaal waarnemingen die ook de woordenschat zullen uitbreiden. Maak bijvoorbeeld een lijst van woorden om te praten over de textuur, de smaak, enz.

Ga voorzichtig om met voedsel dat kinderen eng vinden of niet lusten. Een kind dwingen, blijkt vaak averechts te werken. Maar in een groep voelen kinderen zich gesteund door hun vriendjes en dan durven ze meer. Een mooie kans om hen nieuwe smaken te laten ontdekken.





Verkennde activiteiten

De diversiteit van groenten

Hoeveel bereidingen kan je maken met één enkele groente? Vind je de smaak terug in elk bereid gerecht? Is de smaak anders? En hoe verandert de textuur? U kan bijvoorbeeld allemaal recepten maken waar wortel in zit: hummus, rauw, worteltaart, geraspt met rozijnen, gestoofd, soep, sap, met sinaasappel, enz.

Multiculturele specialiteiten

Profiteer van de eindejaarsfeesten om aandacht te besteden aan multiculturaliteit via de culinaire specialiteiten van elk land. Elk kind kan zijn land (of dat van zijn ouders of grootouders) presenteren, met de traditionele feesten, een specialiteit en hoe je die bereidt, welke ingrediënten erin zitten, enz.

Bezoek aan een ambachtelijke producent

Neem de kinderen mee naar Brusselse ambachtslieden die producten vervaardigen op een milieubewuste manier. Bijvoorbeeld een koekjesmaker, chocolatier, bakker of banketbakker. U vindt een mooie lijst met referenties op <https://goodfood.brussels/nl/gids>.



Creatieve activiteiten

Kookboekje

Verzamel alle recepten die de kinderen thuis maakten in een boekje: een uitstekende oefening in lezen, schrijven en illustreren.

Schort

Stel de kinderen voor om een keukenschort te versieren, die ze in de klas laten als u regelmatig kookt of mee naar huis nemen.

Houten lepel

Deze kunnen ook worden gepimpt en aangeboden worden als cadeau aan de ouders of op de kerstmarkt.

Inspiratie: Jim Wortel in actie

In het eerste leerjaar van juffrouw Valérie in de Heilig Hartschool van Jette werd een “kerst-carrousel” georganiseerd. Tijdens deze oefening konden de leerlingen de verschillende activiteiten zelfstandig en in groep uitvoeren, zoals marsepein maken. Aan deze tafel met een “kookatelier” lagen alle ingrediënten, het materiaal en een stappenplan al klaar. Eventuele vragen konden ze stellen aan hun leerkracht. Nadat ze hun handen hadden gewassen, bekeken ze samen het recept, wat ze eerst moesten doen en wat daarna. Het resultaat was een heerlijk suikergoed en een goede oefening in zelfstandig leren.





2/ GOOD FOOD-LEKKERNIEN IN MIJN BOEKENTAS!

Koken in de klas zal kinderen zin geven om die ervaring van de culinaire workshops thuis te herhalen. Dat komt goed uit, want aan het eind van het jaar geeft Jim Wortel het ouder-kindduo de uitdaging om samen aan de slag te gaan om alles wat in de boekentas gaat voor één dag thuis te bereiden. Ondersteun die uitdaging door samen met uw leerlingen de decemberpagina van de ouderkalender te bekijken. In de aanloop naar de kerstvakantie kan u ook een datum vastleggen om samen te eten op de middag volgens de formule van een “potluck” of “auberge espagnole”, waarbij iedereen een zelfgemaakt gerechtje meeneemt.

3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

Met de ouders

Een kerstmarkt, verjaardag, eindejaarsfeest, er zijn allerlei gelegenheden om de ouders te ontmoeten op een ander moment dan voor de bespreking van het rapport. Organiseer een evenement rond **Jim Wortel** voor een gezellige samenkomst met de ouders, waarin het werk van hun kinderen in de kijker wordt gezet. Een goede manier om het einde van het trimester te vieren en samen te babbelen, met Good Food-lekkernijen erbij.



Op school

Zorg ervoor dat uw school is uitgerust om regelmatig kook-activiteiten te organiseren met de leerlingen. Tijdens hun hele schoolloopbaan kan deze activiteit de Good Food-gewoonten versterken, het leerproces ondersteunen, de samenhang van de groep vergroten en de kinderen trots maken op zichzelf. Koop altijd gerechten die lokaal, biologisch en seizoensgebonden zijn. Voor de keukenapparatuur en kookbenodigdheden kan u terecht in een tweedehandswinkel of een beroep doen op de ouders. Hebben zij een mixer die ze niet gebruiken, een overschot van houten lepels of kommen die ze willen weggeven of verkopen voor een zacht prijsje?



MEER WETEN

Aanvullende referenties:

raadpleeg onze infofiche rond het thema om ideeën te vinden voor jeugdboeken, pedagogische tools, handige contacten, enz.



4/RECEPT VAN DE MAAND

Hmm, die feesten doen ons watertanden. Sinterklaas, Kerstmis, met alle bijbehorende evenementen, ook op school. Bij al die feestelijke momenten horen culinaire specialiteiten. U kan die proeven met de kinderen, zoals speculaas, kerststronk, kerstbrioche of marsepein. En de meerwaarde is dat u al deze lekkernijen kan klaarmaken met **Jim Wortel** als inspiratie.



MOELLEUX MET NOTEN EN WORTELEN

Ingrediënten

- 3 eieren
- 75 g suiker
- 125 g wortelen
- 125 g gepelde noten
- 50 g bloem
- 1 onbespoten citroenschil
- 1 tl vloeibare vanille
- zout

1. Hak de noten in grove stukken en rasp de wortelen en citroenschil.
2. Klop de eidooiers met de suiker.
3. Voeg de citroenschil, gerapte wortel, noten en bloem toe. Meng goed.
4. Klop de eiwitten tot een stijve massa en voeg die voorzichtig toe aan het mengsel.
5. Giet het deeg in een beboterde en met bloem bestoven vorm.
6. Bak op stand 6 in de oven gedurende 30 minuten.

SMAKELIJK!