



FEBRUARI

Veggie zonder poespas

Vlees eten bij elke maaltijd. Dit blijft een heel hardnekkig idee. Toch zijn er tal van redenen om minder voedsel van dierlijke oorsprong te eten (vlees, zuivelproducten, charcuterie, enz.) en vaker te kiezen voor plantaardige alternatieven, of dat nu om ethische, milieu- of gezondheidsoverwegingen is. Terwijl volwassenen wordt aanbevolen om ongeveer 50 g eiwitten per dag in te nemen, heeft een kind het equivalent nodig van één gram per kilo. Heel weinig dus... **Jim Wortel** spoort ons dan ook aan om minder vlees te eten en te kiezen voor biologisch vlees van goede kwaliteit én van bij ons. We kunnen ook de inname van eiwitten variëren door te kiezen voor plantaardige alternatieven. Wanneer men weet dat, afhankelijk van het type veeteelt, een kilo rundvlees 40 tot 50 keer meer broeikasgassen uitstoot dan een kilo groenten, is de keuze voor het milieu snel gemaakt. Diezelfde kilo rundvlees komt ook overeen met een autorit van 60 km of nog met het aantal douches dat één persoon neemt op jaarbasis! Het is van essentieel belang om zich bewust te zijn dat voedsel van dierlijke oorsprong niet noodzakelijk is, dat het kiezen voor kwaliteitsvlees cruciaal is en dat er veel alternatieven bestaan om niet alleen de inname van eiwitten te variëren maar ook ons smakenpalet. Dat is de boodschap van **Jim Wortel** als hij het heeft over eiwitten en de keuze voor veggie.



1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND



Cognitieve activiteiten

Ontdekkingstocht in de wereld van eiwitten

Neem er samen met de kinderen de voedingsdriehoek bij en laat hen de wereld van eiwitten ontdekken.

- Waarvoor dienen ze? Welk aandeel mogen ze innemen in ons bord? In welke voedingsmiddelen kunnen we ze vinden? De leerlingen zullen vast weten dat ze te vinden zijn in vlees en vis. Misschien weten ze ook dat ze daarnaast te vinden zijn in kaas, eieren en melk. Maar weten ze ook dat er eiwitten zitten in groenten, insecten en tofu? Vraag hun om afbeeldingen te rangschikken op basis van het eiwitgehalte. Aarzel niet om gebruik te maken van gratis beeldbanken om u te helpen bij deze activiteit of haal inspiratie uit de informatie en referenties die te vinden zijn in de sectoroverschrijdende infofiche 'Good Food, een kwestie van evenwicht!'



¹Freepik, Pixabay, Picography, enz.



De impact van dierlijke eiwitten op de planeet

Om aan jonge kinderen uit te leggen dat niet alle eiwitten even schadelijk zijn voor het milieu, kan u hen laten kennismaken met het verhaal van drie voedingsmiddelen die een bron van eiwitten zijn: peulvruchten, eieren en rundergehakt. Deze worden gedetailleerd beschreven in de sectoroverschrijdende infofiche 'Good Food uitgelegd aan de allerkleinsten'. Aan de hand hiervan kan u uitleggen welke stappen elk eiwit moet doorlopen voordat het op ons bord terechtkomt. Ga op zoek naar een illustratie voor elke stap.

Bijvoorbeeld 'het eten van granen': een kip eet dan wel granen, maar dat geldt ook voor een rund en die eet er veel meer van! De kip krijgt dus minder 'graan'-kaartjes boven zijn kopje dan het rund. Om deze granen te telen is er water nodig. Er zijn dus ook meer 'water'-kaartjes boven de kop van het rund wat wil zeggen dat er meer 'water'- en 'graan'-kaartjes zijn voor de productie van rundergehakt dan voor de productie van een ei, enz. Dus, hoe meer kaartjes, hoe meer impact er is op de planeet.

Het ideale bord hanteren en samenstellen

Ga verder op ontdekkingsstocht in de wereld van eiwitten door de kinderen te vragen een evenwichtig bord samen te stellen met niet-dierlijke eiwitten die ze al kennen of graag willen leren kennen. Het idee hierachter is om zoveel mogelijk verschillende borden samen te stellen en zo de verscheidenheid aan eiwitbronnen te tonen. Idealiter gaat deze workshop samen met een proeverij.



Verkennde activiteiten

Ontdek peulvruchten tijdens een culinaire workshop

Peulvruchten zijn heerlijke Good Food. Maak van de gelegenheid gebruik om ze door de leerlingen te laten ontdekken en proeven. Kennen ze broodbeleg dat gemaakt is met peulvruchten en dat charcuterie kan vervangen? Maak samen bijvoorbeeld een spread van kikkererwten en wortelen, eentje van witte bonen met groene kool of waterkers of een paté van champignons en walnoten.

Variëren met peulvruchten

Linzen, bonen, peulbonen, kikkererwten, rode/zwarte bonen, spliterwten, enz. er bestaan tal van peulvruchten. Geef de leerlingen de mogelijkheid om ze te ontdekken om daarna over te gaan tot een geblinddoekt spel. Het is aan hen om, geblinddoekt en enkel op de tast, de verschillende soorten peulvruchten te herkennen die van tevoren in kleine bakjes zijn gelegd.

Kwestie van smaak

Organiseer een proeverij en kaart het begrip subjectiviteit aan. Waarom hebben we de ene smaak liever dan de andere? Is het een kwestie van opvoeding, cultuur of leeftijd? Neem de leerlingen mee op een wereldreis aan smaken en bespreek de multiculturaliteit. Sommige bevolkingsgroepen hebben een zeer vegetarisch dieet (bv. in India), terwijl andere net veel vlees eten (met name in Argentinië).





Creatieve activiteiten

De bokaal

Elk kind stelt een bokaal samen met een vegetarisch recept dat ze mee naar huis nemen (alle droge ingrediënten zitten erin): falafels, dahl, risotto, peulvruchtenkoekjes, chili sin carne, kruidige peulvruchtensoep, enz.

Op Arcimboldo's wijze

Kent u de werken van de schilder Guiseppe Arcimboldo, portretten gemaakt met uitsluitend fruit en groenten? Laat u hierdoor inspireren. Geef kleur aan een gezicht of personage door er verschillende peulvruchten op te kleven (rode en witte bonen, kikkererwten, groene linzen, koraallinzen, zwarte beluga-linzen, boterboontjes, enz.).

Inspiratie: Jim Wortel in actie

Op de gemeentelijke school *De Kriek* in Schaarbeek beschouwen ze zichzelf als een klimaat-fabriek. Het maken van duurzame keuzes is hier dagelijkse kost en binnen deze basisschool werken de klassen samen om verschillende projecten op poten te zetten, zoals restjeskoken om vegetarische maaltijden te bereiden voor de leerkrachten.



2/ GOOD FOOD-LEKKERNIEN IN MIJN BOEKENTAS!

Wat in de klas wordt geleerd, zal thuis waarschijnlijk weerklank krijgen. Moedig deze kennisoverdracht aan door te wijzen op de uitdaging van **Jim Wortel** op de februaripagina van de ouderkalender. De mascotte nodigt de kinderen en hun ouders uit om een nieuw recept uit te proberen op basis van peulvruchten en het in de boekentas te stoppen. Zoals wat bijvoorbeeld? Een hummus en een paar wortelsticks als tussendoortje, een pita met groenten en falafels als lunch, enz.

3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

Met de leerlingen

Neem met de leerlingen en/of de school deel aan de 'Veggie Challenge' van vzw EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) en ontvang de dagelijkse nieuwsbrief vol ideeën en recepten. Organiseer regelmatig als tussendoortje een klasaperitief met groenten en dipsausjes bereid door de ouders of tijdens een kookworkshop.

MEER WETEN

Aanvullende referenties:

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

4/RECEPT VAN DE MAAND

Ook aan het einde van de winter zijn er nog veel lekkere groenten te vinden. Denk dan aan ingemaakte bieten of wortels, knolselder, champignons, witloof, witte, rode, groene of krulkool, Brusselse spruitjes, waterkers, veldsla, prei, enz. Maak **Jim Wortel** trots door een spread te maken van wortel en koraallinzen.



HUMMUS MET WORTELEN EN KORAALLINZEN

Ingrediënten

- 4 wortelen
- 200 g koraallinzen
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 1 bosje koriander
- 1 teentje knoflook
- 1 citroen
- Olijfolie
- Zout, peper

1. Kook de koraallinzen 10 tot 15 minuten in een pan met kokend water. Giet ze af en zet opzij.
2. Schil en snij de wortelen en het teentje knoflook.
3. Pers de citroen uit.
4. Verhit wat olijfolie in een kookpot.
5. Fruit hier de komijn, de koriander en de knoflook in.
6. Voeg de wortelen en het water toe en zet het deksel op de pot.
7. Laat 15 minuten koken op een middelhoog vuur.
8. Was het bosje koriander en haal er de blaadjes af.
9. Mix de linzen, wortelen, tahin, citroensap, verse koriander en een scheutje olijfolie.
10. Breng op smaak met peper en zout.

SMAKELIJK!