

# Smaakmissie Olie en vet

## Benodigheden

- online informatiedossier: <https://www.smaakmissies.nl/informatiedossier>
- digibord
- 5 messen
- magnetron of au bain-marie
- grote schaal
- kleine schaal
- garde
- drie schaaltjes
- 1 weegschaal
- eventueel aankleding voor de tafels
- benodigheden voor het koken
  - borden (voor elke leerling één)
  - bestek (voor elke leerling)
  - kaasschaaf (minimaal één per team)
  - snijplankjes (voor elke leerling één)
  - mesjes (voor elke leerling één)
  - kom (één per team)
  - garde (één per team)
  - eetlepel (één per team)
  - theelepel (één per team)

## Werkbladen

- werkblad 1 - Olie en vetquiz (één exemplaar)
- werkblad 2 - Knipblad (voor ieder team één)
- werkblad 3a t/m 3e - Mails restaurants (voor ieder team één)
- werkblad 4 - Huiswerkopdracht (voor iedere leerling één)
- werkblad 5 - Olie en vet in de supermarkt (voor iedere leerling of team één)
- werkblad 6 - Voor de gastspreker (één exemplaar)
- werkblad 7 - Zelf margarine maken (per team één exemplaar)
- werkblad 8 - Tapasbar Espanja (voor ieder team één)
- werkblad 9 - Proeverij (voor iedere leerling één)
- werkblad 10a t/m e - Mails restaurants (voor ieder team één)
- werkblad 11 - Kookinstructies (één kopie)
- werkblad 12 - Het recept (voor iedere leerling/team één)
- scoreposter

## Boodschappen

- stokbrood (voor iedere leerling enkele stukjes)
- ingrediënten om margarine te maken
  - 20 gram hard vet (bijv. kokosvet)

- 3 eetlepels zonnebloemolie of een andere neutraal smakende olie
- ijsblokjes
- 2 theelepels eigeel, bij voorkeur gepasteuriseerd
- 2 theelepels melk
- peper
- citroensap (Het kan nog smaakvoller gemaakt worden door wat bieslook, basilicum of peterselie toe te voegen.)
- drie soorten olie: zonnebloemolie, olijfolie en een nootachtige olie (genoeg zodat elke leerling er een stukje brood in kan dopen)
- halvarine (één stuk)
- ingrediënten om te koken
  - Salade (voor 4 personen)
    - 400 gram gemengde ijsbergsla
    - 1 rode paprika
    - ½ komkommer
    - 1 appel
    - 1 avocado
    - 100 gram gerookte kipfilet
    - 50 gram rozijnen
  - Dressing
    - 2 eetlepels azijn
    - 6 eetlepels olijfolie
    - 1 theelepel mosterd
    - 1 theelepel honing
    - peper
    - 10 gram peterselie