



Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei

en noten

Benodigheden

- digibord
- knutselpullen (scharen, lijm, stiften)
- één weegschaal
- magnetron, oven of fornuis
- bordjes (één per leerling) + eventueel aankleding voor de tafels
- benodigheden voor het koken
 - schaar
 - vork
 - eetlepel
 - schaaltje
 - snijplanken
 - broodmes
 - mes
 - schilmesje
 - prikkertjes
 - rond stekertje om het brood mee uit te steken
 - snijplankjes
 - mesjes
 - theelepel
 - kom
 - smeermesjes
 - schaar
 - vergiet of zeef
 - staafmixer met mengkom of keukenmachine
 - bakvorm voor muffins
 - garde

Werkbladen

- werkblad 1 - De 'wat weet ik al '-quiz! (één exemplaar of via digibord)
- werkblad 2 - Knipblad (voor ieder team één)
- werkblad 3 - Huiswerkopdracht (voor iedere leerling één)
- werkblad 4 - Naar de winkel! (voor iedere leerling of team één)
- werkblad 5 - Smaken verschillen? (voor iedere leerling één)
- werkblad 6a t/m 6g - Buffetbordjes (voor ieder team 2 van hun eiwitbron)
- werkblad 7a t/m 7g - Producten (voor ieder team één van hun eiwitbron)
- werkblad 8 - Voor de rondleider/gastspreker (één exemplaar)
- werkblad 9 - Van de wei naar de winkel (voor 3 teams)
- werkblad 10 - Van de zee naar de winkel (voor 2 teams)
- werkblad 11 - Bruine boon: van grond tot mond (voor 3 teams)
- werkblad 12 - Instructies (één exemplaar)

- werkblad 13 - Tapas (voor iedere leerling of team één)
- de eiwitfeitjes (zowel digitaal te gebruiken als uit te printen)
- scoreposter (A3 formaat)

Boodschappen

- vier soorten balletjes: 1 portie gehaktballetje van rund- of varkensvlees, 1 portie gehaktballetjes van kip, 1 portie vegetarische balletjes met soja en 1 portie vegetarische balletjes met noten (van alle soorten 1 per leerling)
- ingrediënten voor het koken:
 - Brood met makreelspread (voor 4 personen)
 - 50 gram makreelfilet
 - 4 sprietjes bieslook
 - 1 eetlepel magere kwark
 - citroensap
 - peper
 - handje rucola
 - 4 sneetjes volkoren stokbrood
 - Zalmwraps (voor 8 hapjes)
 - 8 stengels bieslook
 - 125 ml zuivelspread
 - 2 volkoren wraps (25 cm doorsnee)
 - 100 gram gerookte zalm
 - peper
 - Hapje met walnootmengsel en kipfilet (voor 8 hapjes)
 - 4 sneetjes bruin brood
 - 35 gram walnoten
 - 100 ml zuivelspread
 - 20 gram bieslook
 - peper
 - 4 plakjes kipfilet
 - Haringhapje met komkommer en nepuitjes (voor 8 hapjes)
 - halve komkommer
 - halve granny smith appel
 - 100 gram haring
 - Hummus met avocado (voor ongeveer 20 stokboordjes/crackertjes)
 - 1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 200 gram)
 - 1 teentje knoflook
 - 1 avocado
 - citroensap 1 theelepel ras el hanout (kruiden)
 - peper
 - stokbrood of crackertjes
 - Meloen met rauwe ham (voor ongeveer 10 spiesjes)
 - 1 meloen
 - 10 plakjes rauwe ham
 - Ei muffins (voor 12 muffins)
 - 7 eieren
 - 2 eetlepels melk
 - peper
 - geraspte kaas (30+)
 - verschillende soorten groente (bijvoorbeeld paprika, prei, tomaat, spinazie, wortel etc.)

- bakspray of wat boter/olie
- Ei met kipfilet (voor 8 hapjes)
 - 2 eieren
 - 4 plakjes gerookte kipfilet
 - 8 stengels bieslook
- Gevulde tomaatjes (voor 8 hapjes)
 - 8 kleine tomaatjes
 - 1 avocado
 - 100 gram Hollandse garnalen
 - 1 eetlepel magere yoghurt
 - chilipoeder
- Falafel hapje (voor 8 hapjes)
 - 30 gram pistachenoten
 - 80 gram zachte geitenkaas
 - 8 falafelballetjes
 - 2 gedroogde abrikozen