Met een echte kok!

Kok in de klas

2022

Handleiding leerkracht

Er komt een kok bij ons in de klas! Wat moet ik doen ter voorbereiding en ondersteuning?

Contactgegevens kok

Naam kok

Telefoon kok

Dag en tijd les

Allergieën

Voorwoord

Beste leerkracht,

In de week van 16 mei 2022 is het zover. Kok in de Klas! In het hele land brengen 120 (hobby)koks een bezoek aan een groep 6, 7 of 8. Leerlingen komen meer te weten over eten, koken én het koksvak!

Er komt ook een kok in uw klas. Deze handleiding beschrijft wat u moet doen ter voorbereiding en ondersteuning van de kookles. In de handleiding staat informatie over de les, het recept, benodigdheden, tijdsinvestering en tijdsindeling. De handleiding is te gebruiken voor het Kok in de Klas evenement (mei 2022) maar ook wanneer er op een later moment een kok in de klas komt.

Het recept is dit jaar gemaakt door TV-kok Sandra Ysbrandy.

Kok in de Klas is een aanvullende activiteit bij het lespakket Smaaklessen. Smaaklessen is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Door te ruiken, voelen, proeven, horen en te zien ontdekken kinderen hun eten. Thema's die aan bod komen zijn smaak, gezondheid, herkomst, consumentenvaardigheden en koken. Kijk voor meer informatie op www.smaaklessen.nl.

Dank voor uw deelname aan Kok in de Klas en alvast veel plezier.

Mede namens TV-kok Sandra Ysbrandy,
Team Smaaklessen, Wageningen University & Research

Inhoud

Informatie vooraf	**3**
De les	**4**
Het recept	**5**
Voorbereiding les	**7**
Boodschappen	**9**

Informatie vooraf

Materiaal
Het materiaal voor Kok in de Klas 2022 bestaat uit de volgende materialen:

- Handleiding voor de leerkracht
- Boodschappenpakket*
- PowerPoint-presentatie voor de kok ter begeleiding bij de les (zelf aan te passen)
- Handleiding voor de kok
- Receptenbladen voor de leerlingen*
- Kok in de Klas-Kwartetspel voor de leerlingen

* Wanneer u deelneemt aan het evenement dan ontvangt de school onderstaande materialen op 16 mei vóór 12 uur.

- Het boodschappenpakket
- De receptenbladen voor de leerlingen

Wanneer u op een ander moment een les gaat geven in een klas dan dient u of de school zelf boodschappen te organiseren en de receptenbladen te printen.

Alle materialen voor Kok in de Klas staan op www.voedseleducatie.nl.
Filter bij 'Aanbod' op 'Kok in de Klas'.

Mocht u vragen hebben dan kunt u contact opnemen met het Team Smaaklessen via smaaklessen@wur.nl of www.kokindeklas.nl

De Kok in de Klas kookles

Start met Kok in de Klas-Kwartetspel (1 à 2 weken van tevoren)

Om alle leerlingen dezelfde startsituatie te geven en de benodigde begrippen te laten leren dient u in de dagen voorafgaand aan de kookles de leerlingen het Kok in de Klas-Kwartetspel te laten spelen.
U kunt het spel downloaden, uitknippen en plastificeren. Het spel bevat de begrippen en kennis die de leerlingen in staat stelt de kookles makkelijker te kunnen volgen.

De kookles van de kok
De les bestaat uit 4 delen:

Deel 1 – Kennismaken	15 minuten
Deel 2 – Recept maken	45 minuten
Deel 3 – Opeten en lesafsluiting	15 minuten
Deel 4 – Opruimen	15 minuten

Receptenbladen
Alle leerlingen ontvangen een receptenblad voor tijdens de kookles. Op deze pagina staan de ingrediënten en de bereidingswijze. Na afloop van de les kunnen de leerlingen het receptenblad mee naar huis nemen.

Het recept

Bij elke editie van Kok in de Klas hoort een recept. Dit is het recept van 2022!

De regenboogwrap van Sandra Ysbrandy.

De regenboogwrap is een kleurrijke wrap die superlekker is en vol zit met groenten. De groenten brengen we op smaak met een yoghurtdressing die we zelf maken op een speciale manier. Zie de volgende pagina voor het recept.

De regenboogwrap

Aantal personen: 6
Bereidingstijd: 45 minuten

Wat gaat er allemaal in?
- 3 grote volkoren wraps
- 2 bospenen of 1 winterwortel
- 150 gram spitskool of ¼ spitskool
- 6 radijsjes
- 1 appel
- 50 gram feta kaas (of witte kaas)
- 10 blaadjes munt
- 10 blaadjes platte peterselie

Dressing
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 tl mosterd
- ¼ citroen
- 2 el olijfolie
- Snufje peper

Benodigdheden per 6 leerlingen
- 1 blokrasp
- 1 grote kom
- Snijplank
- Mes (koksmes of schilmesje)
- Theelepel
- Eetlepel
- Schoon en leeg jampotje met deksel
- 3 velletjes bakpapier

Hoe maak je het?

Groenten en kruiden
1. Verzamel alle ingrediënten en benodigdheden.

2. Was de wortels, radijsjes en appel onder koud water. Je hoeft de wortels en appel niet eerst te schillen.

3. Snijd een stukje van het loof van de wortels af. Zorg dat je nog een stukje loof overhoudt om de wortel goed vast te kunnen houden. Verwijder de staartjes van de radijs en verwijder het buitenste blad van de spitskool.

4. Je kunt nu met een weegschaal 150 gram kool afwegen maar je kunt ook ¼ deel van de kool afsnijden. Weet jij hoe je dit handig doet?

5. Rasp de wortels, appel en de radijs en doe dit in een grote kom. Rasp de groenten niet helemaal maar houd een stukje over. Hierdoor zorg je dat je vingers de rasp niet raken.

6. Snijd de spitskool met een mes in dunne reepjes. Hou je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Doe de gesneden spitskool ook in de kom.

7. Neem de blaadjes munt, leg ze op elkaar en maak er een rolletje van. Snijd er nu dunne reepjes van en doe ze in de kom. Doe hetzelfde met de blaadjes peterselie. Doe beide kruiden in de kom.

8. Hussel alles door elkaar. Dat mag met je handen, wanneer ze goed gewassen zijn.

De dressing
9. Doe de Griekse yoghurt, mosterd, olijfolie, een snufje peper en een beetje citoensap in het schone jampotje.

10. Doe de deksel op het potje en draai stevig dicht.

Tip!
Eet de laatste stukjes wortel en appel op of geef dit aan je huisdier!

11. Schud het potje stevig op en neer, zodat alle ingrediënten goed met elkaar mengen.

12. Proef of de dressing lekker is. Doe er eventueel nog wat mosterd, peper of citroensap bij en giet een deel van de dressing over de gesneden groente. Gebruik niet te veel dressing, anders wordt het te nat. Bewaar de rest van de dressing in het jampotje in de koelkast. Deze is twee weken houdbaar.

De wrap

13. Vul het middelste deel van de wrap met de groenten en rol de wrap op. Komt er groente aan de zijkant naar buiten? Stop die dan weer terug in de wrap.

14. Leg de opgerolde wrap op het bakpapier en rol de wrap in het bakpapier. Draai het bakpapier aan de einden stevig in elkaar, zodat je een toffee krijgt.

15. Snijd de toffee doormidden.
Duw aan de onderkant van de toffee om de wrap een beetje omhoog te duwen.

Eet smakelijk!

Voorbereiding Kok in de Klas

1 à 2 weken voorafgaand aan de les met een kok in de klas
Tijdsduur ongeveer een uur

Stem het volgende af met de kok:

- [ ] Datum en tijd van de les.
- [ ] Wanneer u aan het evenement meedoet dan kunt u de les plannen op maandagmiddag 16 mei, dinsdag 17 mei en woensdag 18 mei 2022. Het kan ook later in deze week maar dat is de versheid van de producten niet gegarandeerd.
- [ ] Zijn er kinderen allergisch? (gluten, zuivel, appel). Vraag de kok om een vervangend product mee te nemen.
- [ ] Eventuele bijzonderheden over de locatie.
- [ ] Eventuele bijzonderheden over de klas en de leerlingen.
- [ ] Zijn er speciale afspraken in de klas waar de kok rekening mee dient te houden?

Andere voorbereidingen:

- [ ] Regel hulpouders als u dit wenst.
- [ ] Geef de ouderbrief (zie pagina 11) mee aan de leerlingen.
- [ ] Print het Kok in de Klas-Kwartetspel. Knip de kaarten uit en plastificeer deze, of laat de leerlingen het zelf doen.
- [ ] Zorg dat alle leerlingen het spel gespeeld hebben voorafgaand aan de les.
- [ ] Knutsel eventueel een koksmuts en/of een schort met de klas.
- [ ] Maak groepjes leerlingen die samen gaan koken. Maak bijvoorbeeld groepjes van zes leerlingen of duo's.
- [ ] Bedenk hoe u de producten wilt aanbieden aan de leerlingen. Krijgen zij de producten per groepje of staan alle producten op een tafel? Wanneer de producten per groepjes verdeeld worden dan is het prettig wanneer de producten voor de dressing verdeeld worden over de groepjes. Bijvoorbeeld in aparte bakjes of potjes. De spitskool en de citroen kunnen ook alvast in stukken gesneden worden (¼ spitskool en ¼ citroen per zes leerlingen).

Voorbereiding Kok in de Klas

Voorafgaand aan de les
Tijdsduur ongeveer een uur

- [ ] Ontvang het boodschappenpakket. Staat u zelf voor de klas? Zorg dan dat iemand anders het pakket in ontvangst kan nemen.
- [ ] Controleer of alles in het pakket zit. Zie pagina 9.

Ontvang de kok en bespreek samen:

- [ ] De weg binnen de school.
- [ ] De namen van de leerlingen met een allergie.
- [ ] Of de kok gebruik wil maken van een PowerPoint-presentatie op het digibord.
- [ ] Hoe het beste opgeruimd kan worden na de kookles.

Ontvang de hulpouders en breng deze in contact met de kok.

Vraag de hulpouders om:

- [ ] De appels, radijs en de wortelen te wassen.
- [ ] Merknamen af te plakken i.v.m. het voorkomen van kindermarketing.
- [ ] Te ondersteunen bij het verdelen van de producten voor de groepjes. Hiervoor moeten een paar producten al gesneden worden (spitskool, citroen). Het is ook mogelijk de leerlingen zelf de benodigdheden te laten pakken vanaf een centrale tafel in de klas.

- [ ] Geef iedere leerling het recept.
- [ ] Laat de leerlingen eventueel alvast hun handen wassen.

Belangrijk
De kok gaat ervan uit dat u, als leerkracht, zorg draagt voor de orde in de klas.

De boodschappen

Wanneer u deelneemt aan het evenement Kok in de Klas 2022 dan ontvangt de school onderstaande boodschappen gratis. Het pakket wordt op 16 mei vóór 12 uur, geleverd bij u op school.
Komt u op een ander moment in de klas dan dient de school zelf voor de boodschappen te zorgen.

Het boodschappenpakket
Voor 30 leerlingen

- [ ] 15 grote volkoren wraps
- [ ] 10 bospenen of 5 winterwortelen
- [ ] 1,5 spitskool
- [ ] 30 radijsjes
- [ ] 5 appels
- [ ] 20 gram feta kaas of witte kaas
- [ ] 1 pakje of plantje munt (ong. 40 gram)
- [ ] 1 pakje of plantje peterselie (ong. 40 gram)
- [ ] 1 pot mosterd
- [ ] 2 citroenen
- [ ] 1 fles extra vierge olijfolie (tenminste 100 ml)
- [ ] 1 potje peper
- [ ] 1 pak bakpapier of 15 vellen
- [ ] Witte stickers voor afplakken merken
- [ ] Eetmaatjes (voor elke leerling 1)

Dit nemen de leerlingen mee van huis
Per 6 leerlingen

- [ ] 1 of 2 blokraspen
- [ ] 1 grote kom
- [ ] Theelepel
- [ ] Eetlepel
- [ ] 1 schoongewassen leeg jampotje met deksel

Alle leerlingen

- [ ] Snijplank
- [ ] Mes (koksmes of schilmesje)

De Smaak te pakken!

Bent u heel enthousiast over Kok in de Klas en wilt u de les nog een keer doen? Of heeft u een collega die jaloers is op uw leuke les en die ook interesse heeft? Dan kunt u uw kok vragen nog eens te komen of een kok zoeken via www.voedseleducatie.nl, klik op 'Gastdocenten' en daarna op 'Kok'.

Een andere optie is om gebruik te maken van de online versie van Kok in de Klas 2022. In de online les laat TV-kok Sandra Ysbrandy zien hoe de kinderen het recept zelf kunnen maken. U kunt deze les dus zelf geven m.b.v. online video. De handleiding en de online les zijn te vinden op www.voedseleducatie.nl filter op 'Kok in de klas'.

Let op!
Wanneer u de les op een ander moment gaat geven, buiten het evenement, dan dient u zelf de boodschappen te organiseren en de materialen te printen.
Alle materialen staan op www.voedseleducatie.nl, filter op 'Kok in de Klas'.

Smaaklessen

Team Smaaklessen & EU-Schoolfruit
Droevendaalsesteeg 4
6708 PB Wageningen
smaaklessen@wur.nl
www.smaaklessen.nl

Eindredactie: Team Smaaklessen & EU-Schoolfruit, Wageningen University & Research
Vormgeving: Vuurrood
Illustraties: Cosh

Copyright
Alle auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op de inhoud van dit materiaal berusten bij Wageningen University & Research.
© Wageningen University & Research, 2022

Bijlage

Brief voor ouders/verzorgers voor de les met de kok in de klas

Beste ouders/verzorgers van groep _____

Op _____ doet groep _____ mee aan het evenement Kok in de Klas 2022. Er komt een echte kok in de klas die ons gaat leren over het vak van kok, proeven en koken. We gaan zelf ook een gerechtje maken. De les duurt van _____ tot _____ uur.

Voor de voorbereidingen en de les zelf zijn _____ hulpouders/verzorgers/grootouders nodig.
U kunt zich aanmelden via _____
U dient dan een half uur voor de tijd aanwezig te zijn.

Alle leerlingen dienen de volgende materialen mee te nemen:

- Snijplank
- Mes (koksmes of schilmesje)
- Eventueel een schort

Uw kind heeft met het kookgroepje afgesproken de volgende materialen mee naar school te nemen:

- ☐ Blokrasp
- ☐ Grote kom
- ☐ Theelepel
- ☐ Eetlepel
- ☐ Schoongewassen leeg jampotje met deksel

U kind hoeft alleen dat mee te nemen wat aangevinkt is.

Bericht voor in de nieuwsbrief of social media

Op _____ doet groep _____ mee aan het evenement Kok in de Klas 2022.
Kok _____ van restaurant _____ komt ons alles leren over proeven, koken en het koksvak. We gaan zelf ook een gerechtje maken. Wilt u meer weten over dit evenement? Kijk op www.kokindeklas.nl.

Afgelopen _____ heeft groep _____ meegedaan met het evenement Kok in de Klas 2022. Kok _____ van restaurant _____ heeft ons van alles geleerd over proeven, koken en het koksvak. We hebben zelf een regenboogwrap gemaakt. Wilt u meer weten over dit evenement? Kijk op www.kokindeklas.nl.

Tip!
Maak foto's tijdens de kookles en maak met de leerlingen een verslag voor in de nieuwsbrief of de schoolkrant.