Live!

Kok in de klas

2023

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 27 maart 2023 is het zover; Kok in de Klas! In het hele land brengen 120 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 (maart 2023) maar ook wanneer er op een later moment een kok in de klas komt.

Het recept, de sushicups, is 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 Kok in de Klas kookles	**4**
Het recept	**4**
Voorbereiding	**7**
De boodschappen	**9**

Informatie vooraf

Materiaal
Het materiaal voor Kok in de Klas 2023 bestaat uit:

- 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 27 maart vóór 12 uur.

- Het boodschappenpakket
- De receptenbladen voor de leerlingen

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

Alle materialen voor Kok in de Klas staan op www.voedseleducatie.nl.
Klik op ‘Filter aanbod’ en kies bij ‘Lespakketten’ voor ‘Kok in de Klas’.

Mocht u vragen hebben dan kunt u contact opnemen met het Team Smaaklessen via

De Kok in de Klas kookles

Lesdoelen
De leerlingen:
- leren verschillende smaken kennen en te gebruiken in een gerecht;
- leren verschillende kookvaardigheden;
- maken kennis met het vak van kok;
- leren over hygiënemaatregelen tijdens het eten klaarmaken.

Lesactiviteiten voorafgaand aan de kookles
Start met het 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 volgen.

Test 'Hoe vaak kook je thuis?
Vraag aan de leerlingen hoe vaak ze thuis meehelpen met koken. Gebruik hiervoor de poll; "Hoeveel dagen in de week help je thuis met koken?" Zo legt u de link van het koken in de klas met het koken thuis.

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 2023!

De sushicups van Sandra Ysbrandy.

Sushi is enorm populair. De sushi die je afhaalt is meestal niet zo gezond. Er zit veel suiker en zout in en weinig groenten. Tijd voor gezonde sushi! In deze sushi zitten bovendien alle smaken; zoet, zuur, zout, bitter én umami. Zie de volgende pagina voor het recept.

Sushicups

16 stuks
Bereidingstijd: 45 minuten

Let op. Dit recept is voor 16 leerlingen. In de klas werken jullie met groepjes van ± 4 leerlingen. Pas de hoeveelheden hierop aan.

Wat gaat er allemaal in?

- 200 gr zilvervliesrijst
- 2 tl kurkuma
- 1 blikje mais (300 gr)
- 1 avocado
- 2 limoenen
- 1 mango
- 1 komkommer
- 1 rode puntpaprika
- 125 gr radijsjes (of 1 bos)
- 100 gr gerookte zalm
- 15 gr bieslook of 1 plant
- 4 el sojasaus

Benodigdheden per groepje

(Bijvoorbeeld groepjes van 4 leerlingen)

- Muffinbakvorm
- Papieren muffinvormpjes. 1 per kind.
- Lepel
- Vork
- Theelepel
- Mes (koksmes of schilmesje)
- Kaasschaaf
- Een schaar
- Snijplank
- Bakje voor het prakken van de avocado
- Bakje voor sojasaus
- Citruspers
- Middelgrote pan met deksel
- Warmtebron. Een kookplaat of een gaspitje.

Hoe maak je het?

Handen wassen

Voordat je gaat koken was je eerst je handen.

Rijst koken (Voorafgaand aan de les)

1. Kook de rijst voorafgaand aan de kookles. Pak de pan en doe de zilvervliesrijst hierin. Voeg 600 ml water toe. Doe de deksel op de pan.

2. Breng de rijst aan de kook. Wanneer de rijst kookt kun je het pitje op de laagste stand zetten. Voeg de kurkuma toe.

3. Laat de rijst 20 minuten zachtjes koken.

4. Laat de rijst na het koken afkoelen. Tenminste 10 minuten.

Weetje
Doordat je de rijst langer kookt wordt deze plakkerig.

Alle ingrediënten verzamelen

5. Verzamel alle ingrediënten en benodigdheden.

6. Was de komkommer, puntpaprika en de radijsjes.

Vulling voor de sushirijst

7. Snijd de limoen doormidden. Gebruik hiervoor “het bruggetje” (zie foto). Pak de citruspers en pers het sap uit de limoen.

8. Giet de mais af. Vul het blik met koud water en giet nog een keer af.

9. In de mango zit een pit. Snijd aan alle kanten langs de pit. Snijd de grote stukken nog een keer doormidden. Als de mango zacht genoeg is kun je het vruchtvlees er met de een lepel uitlepelen. Is de mango harder? Schil de mango dan met een schilmesje. Snijd de stukken mango tot kleine blokjes van 0.5 cm.

10. Voeg 3 el limoensap toe aan de rijst en meng het door elkaar. (Let op. Per groepje van 4 kinderen gebruik je 2 theelepels limoensap). Bewaar de overige limoensap voor stap 16.

11. Meng de mangostukjes en de mais door de rijst.

De versiering van de sushirijst

12. Je gaat zo de groenten snijden.

13. In het midden van de avocado zit ook een pit. Snijd met het mes rondom de pit. Houd de avocado met twee handen vast en draai de ene helft naar voren en de andere naar je toe. De avocado gaat open en je kunt de pit eruit halen. Snijd beide helften nog een keer doormidden. Je hebt nu 4 stukken.

14. Haal met je vingers de schil van de avocado.

15. Doe de stukken avocado in een bakje. Prak de avocado met de vork.

16. Meng de avocado met een beetje limoensap.

17. Snijd de komkommer doormidden in de breedte. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden (zie foto). Snijd de 2 helften in de lengte doormidden. Je hebt nu 4 stukken. Verwijder de zaadlijsten met een lepel.

18. Snijd met een kaasschaaf komkommerlinten. Maak van de linten een rondje door ze om je vingertop te wikkelen.

19. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Verwijder de zaadjes.

20. Snijd dunne plakjes van de radijs.

21. Pak een paar sprietjes bieslook en snijd of knip deze in hele kleine ringetjes.

Het vullen van de Sushicups

22. Verdeel de zilvervliesrijst over de muffinvormpjes en druk het aan. Je kunt een bolletje maken of juist een holletje (bakje).

23. Doe er een eetlepel met geprakte avocado op.

24. Haal de zalm uit de verpakking. Trek een paar stukjes zalm los met je vingers. Was daarna je handen.

25. Versier de sushi's met plakjes radijs, komkommer-linten, puntpaprika, bieslook en een stukje gerookte zalm.

26. Doe een beetje sojasaus in het bakje voor bij de sushicups. Doe een paar druppels op je sushi voor de echte umami-smaak!

Weetje
In dit recept zitten alle vijf de basissmaken: zoet (mango, mais, puntpaprika), zout (gerookte zalm, sojasaus), bitter (kurkuma), zuur (limoen) én umami (sojasaus). Koks noemen het gerecht dan "rond".

Aantekeningen

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 27 maart, dinsdag 28 maart en woensdag 29 maart 2023. Het kan ook later in deze week, maar dan is de versheid van de producten niet gegarandeerd.
- ☐ Houd er rekening mee dat de rijst voor het recept voorafgaand aan de les 20 minuten gekookt moet worden.
- ☐ Houd er rekening mee dat een aantal producten voorafgaand aan de les gewassen en gesneden moeten worden. (indicatie: 30 min).
- ☐ Zijn er kinderen allergisch voor één van de ingrediënten? Vraag de kok om een vervangend product mee te nemen. NB. In de sojasaus zitten gluten.
- ☐ 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.
- ☐ Optioneel. Doe de poll: Hoeveel dagen in de week help je thuis met koken?
- ☐ Voor het koken van de rijst is een gaspit of warmteplaat nodig. Is deze niet op school aanwezig? Zorg dan dat iemand er één meeneemt of dat iemand de rijst thuis alvast kookt.
- ☐ Knutsel eventueel een koksmuts en/of een schort met de klas.
- ☐ Maak groepjes van 4 leerlingen die samen gaan koken.
- ☐ 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 groepje verdeeld worden dan is het prettig wanneer de producten alvast verdeeld worden. Per groepje: 150 gram gekookte rijst (= 8 grote eetlepels), ¼ van het blikje mais, ¼ avocado, ½ limoen, ¼ mango, ¼ komkommer, ¼ puntpaprika, 3 radijsjes, ± 25 gram gerookte zalm en een paar sprietjes bieslook. Hiervoor heeft u ook extra bakjes of schoteltjes nodig. Het flesje sojasaus kan doorgegeven worden.

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:

- [ ] Of zij het recept willen doornemen. Benadruk dat de hulpouders alleen onderstaande punten voorbereiden. Daarna mogen de leerlingen aan de slag.
- [ ] De rijst te koken met de kurkuma: zie recept. (Indien dit nog niet gedaan is). Neem per 4 leerlingen 50 gram rijst.
- [ ] De volgende producten te wassen; komkommer, puntpaprika en de radijsjes.

- [ ] De volgende producten in 4 stukken snijden: mango, avocado, komkommer en puntpaprika. **Let op! De producten moeten op een specifieke manier gesneden worden.** Bekijk hiervoor het recept. Bij alle producten mag de schil blijven zitten. Let er bij de puntpaprika op dat deze in de breedte in 4 stukken gesneden wordt zodat de kinderen er in de les ringetjes van kunnen snijden. De komkommer mag eerst in de breedte doormidden gesneden worden en daarna in de lengte.
- [ ] Te ondersteunen bij het verdelen van de producten voor de groepjes. Per groepje van 4 leerlingen: 150 gram gekookte rijst (= 8 grote eetlepels), 1/4 van het blikje mais, 1/4 avocado, 1/2 limoen, 1/4 mango, 1/4 komkommer, 1/4 puntpaprika, 3 radijsjes, ± 25 gram gerookte zalm en een paar sprietjes bieslook. Hiervoor heeft u ook extra bakjes of schoteltjes nodig. Het flesje sojasaus kan doorgegeven worden.
- [ ] Het is ook mogelijk de leerlingen zelf de benodigdheden te laten pakken vanaf een centrale tafel in de klas.
- [ ] De producten die over zijn kan de kok gebruiken om een handeling voor te doen.
- [ ] Merknamen af te plakken i.v.m. het voorkomen van kindermarketing.
- [ ] Geef iedere leerling het recept.
- [ ] Laat de leerlingen 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 2023 dan ontvangt de school onderstaande boodschappen gratis. Het pakket wordt op maandag 27 maart vóór 12 uur, geleverd bij u op school. Doet u op een later moment mee aan Kok in de Klas, dan dient u zelf voor de boodschappen te zorgen.

Het boodschappenpakket

Voor 32 leerlingen

- [ ] 400 gr zilvervliesrijst
- [ ] 1 potje kurkuma
- [ ] 2 blikjes mais (300 gr)
- [ ] 2 avocado's
- [ ] 4 limoenen
- [ ] 2 mango's
- [ ] 2 komkommers
- [ ] 2 rode puntpaprika's
- [ ] 250 gr radijsjes (of 1 bos)
- [ ] 200 gr gerookte zalm
- [ ] 15 gr bieslook of 1 plant
- [ ] 1 flesje sojasaus
- [ ] 32 muffinvormpjes
- [ ] Witte stickers voor het afplakken van de merken
- [ ] Eetmaatjes. (Voor elke leerling 1)

Dit nemen de leerlingen mee van huis

Per 4 leerlingen

- [ ] Muffinbakvorm
- [ ] Lepel
- [ ] Vork
- [ ] Bord
- [ ] Kaasschaaf
- [ ] Bakje voor het prakken van de avocado
- [ ] Bakje voor de sojasaus
- [ ] Citruspers

Alle leerlingen

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

Verder is er nog nodig

- [ ] Een middelgrote pan met deksel
- [ ] Een kookplaat of gaspitje
- [ ] Een schaar voor het knippen van de bieslook
- [ ] Extra bakjes voor het verdelen van de producten over de groepjes

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 u kunt een kok zoeken via www.voedseleducatie.nl, klik op 'Gastdocenten' en kijk of er in uw regio een kok of andere gastdocent beschikbaar is.

Een andere optie is om gebruik te maken van één van de online versies van Kok in de Klas. Die van de sushicup en/of de regenboogwrap! In de online lessen laat tv-kok Sandra Ysbrandy zien hoe de kinderen het recept zelf kunnen maken. U kunt deze lessen dus zelf geven met de online video. De handleiding en de online lessen zijn te vinden op www.voedseleducatie.nl. Klik op 'Filter aanbod', en kies bij 'Lespakketten' voor '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, klik op 'Filter aanbod', en kies bij 'Lespakketten' voor 'Kok in de Klas'.

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, 2023

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 2023. 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 45 minuten voor de tijd aanwezig te zijn.

Alle leerlingen dienen de volgende materialen mee te nemen:

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

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

- ☐ Muffinvorm
- ☐ Lepel
- ☐ Vork
- ☐ Bord
- ☐ Kaasschaaf
- ☐ Bakje voor het prakken van de avocado
- ☐ Bakje voor de sojasaus
- ☐ Citruspers

Uw kind hoeft alleen 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 2023. Kok _____ werkzaam bij _____ 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. #kokindeklas

Afgelopen _____ heeft groep _____ meegedaan met het evenement Kok in de Klas 2023. Kok _____ werkzaam bij _____ heeft ons van alles geleerd over proeven, koken en het koksvak. We hebben zelf sushicups gemaakt. Wilt u meer weten over dit evenement? Kijk op www.kokindeklas.nl. #kokindeklas

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