Handleiding kok

Kok in de klas

2022



Handleiding Kok in de Klas

Contactgegevens school

Naam school	Dag en tijd les
Adres school	Groep
Telefoon school	Aantal leerlingen
Contactpersoon	Allergieën

Voorwoord

Beste kok,

In de week van 16 mei 2022 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!

U bent één van deze koks en we zijn blij dat u meedoet. In deze handleiding vindt u alle informatie over de les, het recept, benodigdheden, tijdsinvestering en tijdsindeling. Daarnaast geven we praktische tips over de les die u gaat geven. De handleiding kan ook gebruikt worden wanneer u op een later moment (nog eens) een school bezoekt.

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.

Bent u na deze les enthousiast geworden? En wilt u vaker een les geven op een school? Meld u dan aan als gastdocent. Dat kan via www.voedseleducatie.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**
Het recept	**4**
De les	**6**
Voorbereiding thuis	**9**
Voorbereiding op school	**10**
Boodschappen	**11**

Informatie vooraf

Materiaal

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

- Handleiding voor de kok
- Boodschappenpakket*
- PowerPoint-presentatie voor de kok ter begeleiding bij de les (zelf aan te passen)
- 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

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.

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 citroensap 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 de dressing over de gesneden groenten. 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!

De Kok in de Klas kookles

Tijdsinvestering
Voorbereiding: 2 uur (1 uur thuis en 1 uur op de school)
Tijdens de les: 1,5-2 uur

Wat weten de leerlingen al?
Voorafgaand aan de kookles hebben de leerlingen kennisgemaakt met verschillende begrippen uit het koken en de kokswereld. Zij hebben dat gedaan door het Kok in de Klas-Kwartetspel te spelen.
Het kwartetspel kunt u hier inzien. U mag ervan uitgaan dat de begrippen bekend zijn.



Tip!
Gebruik het kwartetspel als ijsbreker of vraag af en toe een leerling om een begrip uit het spel uit te leggen. Zo krijgt u meer betrokkenheid en interactie.

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.

De kookles
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

Deel 1: kennismaken
Tijdsduur 15 minuten

Doel
De leerlingen maken kennis met u als kok en vooral met uw vak.

Stappen in dit deel van de les
- Start de PowerPoint-presentatie, indien u deze wilt gebruiken.
- Stel uzelf voor en vertel bijvoorbeeld waar u werkt.
- Vertel wat de leerlingen deze les gaan koken en bespreek de afspraken die gelden tijdens deze kookles. Zie pagina 8.
- Bespreek met de leerlingen wat een kok doet en bespreek uw kleding. Weten ze hoe alles heet? Laat eventueel foto's of filmpjes zien (in de PowerPoint) van uw keuken, uw team of restaurant. Vertel iets over uw opleidingen en hoe u kok geworden bent.

U kunt daarbij de volgende vragen stellen:
- Wat doet een kok voor zijn werk?
- Waarom draagt een kok een koksmuts?
- Wie van jullie heeft weleens in een restaurant gegeten?
- Wat heb je toen besteld?
- Durf je iets te proeven wat je nog nooit hebt gegeten?
- Weten jullie hoe je kok kunt worden?
- Wat willen jullie van mij weten?

Gebruik deze ruimte om iets te vertellen over uw eigen passie in de keuken.

Deel 2: recept maken

Tijdsduur 45 minuten

Doel

De leerlingen ontdekken welke smaken je kunt combineren om tot een lekker recept te komen. Ze zullen hierbij nieuwe producten leren kennen, nieuwe bereidingswijzen leren en smaken ontdekken die ze wellicht nog niet kennen. Ook leren ze vaardigheden als schatten, rekenen met breuken en een recept lezen.

Stappen in dit deel van de les

- Zorg dat alle groepjes de ingrediënten hebben. Of ze liggen al klaar in het groepje, of ze pakken ze zelf van een centrale tafel (groep voor groep).
- Bespreek kort de ingrediënten. Weten de leerlingen hoe alles heet?
- Volg de bereidingswijze van het recept stap voor stap. Doe het eerst voor en laat de leerlingen het daarna individueel/per groepje zelf doen. De leerlingen hebben zelf het recept.
- Sta stil bij de verschillende kooktechnieken zoals raspen, snijden en mengen.

Deel 3: opeten en lesafsluiting

Tijdsduur 15 minuten

Doel

De leerlingen reflecteren op de les en hetgeen ze geleerd hebben.

Stappen in dit deel van de les

- Laat de leerlingen proeven van de wrap. Wat vinden ze van de smaak? Wat is het lekkerst en wat het minst lekker? Kunnen de leerlingen zelf nog andere ingrediënten bedenken die lekker kunnen zijn in een wrap? Wie gaan dit recept thuis ook een keer maken?
- Vraag de leerlingen wat zij van de les vonden? Hebben ze iets geleerd dat ze nog niet wisten? Wat vonden ze het leukst?
- Vertel dat u trots bent op hoe ze gewerkt hebben. Maak eventueel een foto.



Tip!
Wie van de kinderen wil de wrap ook thuis een keer maken? Laat deze kinderen de dressing mee naar huis nemen. De rest van de dressing blijft twee weken houdbaar in de koelkast.

Deel 4: opruimen

Tijdsduur 15 minuten

Doel

De leerlingen leren schoonmaken en opruimen.

Stappen in dit deel van de les

- Leg de leerlingen uit wat er schoongemaakt moet worden en wat weggegooid. Leg ook uit waar u alle spullen verzameld wilt hebben.
- Laat de leerlingen opruimen.

Tips voor het geven van een les

- Maak bij de start van de les afspraken met de leerlingen over wat u wel en niet wilt. Bijvoorbeeld: je vinger opsteken als je iets wil vragen of niet lopen door de klas tijdens de uitleg. Zet deze afspraken eventueel in de PowerPoint-presentatie.
- Leg moeilijke woorden uit en maak uw taalgebruik niet te moeilijk.
- Stel veel vragen aan de leerlingen om de les zo interactief mogelijk te maken. U kunt gebruik maken van het Kok in de Klas-Kwartet. Zo blijven de leerlingen betrokken.
- Laat de leerlingen waar mogelijk helpen.
- De leerkracht is verplicht aanwezig in de klas en blijft verantwoordelijk voor de orde.
- Zet de leerkracht en hulpouders in bij het uitdelen van de producten en het begeleiden van de groepjes.

Voorbereiding thuis

Tijdsduur ongeveer 1 uur

Voorafgaand aan de les kunt u de volgende dingen voorbereiden:

- [ ] Bereid de les voor: lees deze handleiding en bedenk hoe u de les gaat geven.
- [ ] Bedenk welke afspraken u met de leerlingen wilt maken over het verloop van de les.
- [ ] Bedenk wat u extra aan materiaal of technieken wilt laten zien. Zie ook pagina 6, 7 en 8.

Stem het volgende af met de school:

- [ ] Datum en tijd van de les.
- [ ] Zijn er kinderen allergisch? (gluten, zuivel, appel)
- [ ] Zijn er speciale afspraken in de klas waar u rekening mee dient te houden?
- [ ] Overige bijzonderheden over locatie en leerlingen.

- [ ] Bekijk de PowerPoint-presentatie en vul hem eventueel aan met eigen informatie.
- [ ] Bedenk een alternatief voor leerlingen met een allergie.

- De wrap kan vervangen worden door een glutenvrije wrap, flensje of een omelet. De inhoud van de wrap kan ook als salade gegeten worden.
- Appel kan vervangen worden door peer, kiwi of ander fruit. De appel kan ook weggelaten worden.
- De yoghurt kan vervangen worden door yoghurt op basis van soja, haver of amandel. Ook kan een dressing gemaakt worden op basis van olie.
- De feta is optioneel en kan weggelaten worden.

- [ ] Verzamel alle benodigdheden, kleding en extra materialen die u denkt nodig te hebben. Zie de checklist op pagina 11.

Van deze kookles is ook een online versie waarin Sandra Ysbrandy uitlegt hoe je de regenboogwrap maakt. Deze les kunt u bekijken ter inspiratie. De les is bedoeld voor scholen waar geen kok is óf waar de leerkracht graag zelf de les wil geven.

Voorbereiding op school

Voorafgaand aan de les
Tijdsduur ongeveer een uur

- [ ] Maak kennis met de leerkracht en de hulpouders.
- [ ] Informeer of het boodschappenpakket compleet is. Zie pagina 11.
- [ ] Geef de PowerPoint-presentatie voor het digibord aan de leerkracht.
- [ ] Check met de leerkracht de namen van de leerlingen met een allergie.
- [ ] Check met de leerkracht hoe na de les alles opgeruimd en schoongemaakt moet worden.
- [ ] Vraag of de leerlingen hun handen al goed gewassen hebben.

- [ ] De hulpouders komen een half uur van tevoren. Stem met de hulpouders af of zij de volgende dingen willen doen of al gedaan hebben:

- Het afplakken van de merknamen i.v.m. het voorkomen van kindermarketing.
- Het wassen van de appels, radijs en de wortelen.
- 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.

- [ ] Laat de hulpouders weten wat u van hen verwacht.
- [ ] De leerkracht deelt het recept uit aan de leerlingen.

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 vaker een kookles geven op een school? Meld u dan aan als gastdocent op www.voedseleducatie.nl. Maak een account aan als gastdocent. Via het dashbord kunt u een gastles aanbieden. Let op: wanneer u de les op een ander moment gaat geven, buiten het evenement, dan dient de school zelf de boodschappen te organiseren en de materialen te printen. Alle materialen staan op www.voedseleducatie.nl, filter op 'Kok in de Klas'.

Zijn er op de school meer leraren die met Kok in de Klas aan de slag willen? U kunt nog eens langskomen of zij kunnen een andere kok zoeken op www.voedseleducatie.nl, filter op 'Gastdocenten'.

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. De handleiding en de online les zijn te vinden op www.voedseleducatie.nl, filter op '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, 2022