

Boodschappen

Les 1

6 setjes van verse en gedroogde/ gemalen kruiden en specerijen

- verse basilicum (plant/takjes) – gedroogde basilicum
- verse munt (plant/takjes) – gedroogde munt
- verse dille (plant/takjes) – gedroogde dille
- andere opties: koriander, oregano, peterselie, rozemarijn, salie, tijm
- kaneelstokje – kaneel poeder
- peperkorrels - gemalen peper
- gember – gemberpoeder
- andere opties: pepertje – chilipoeder- of vlokken, paprika – paprikapoeder, komijnzaad - gemalen komijn, nootmuskaat – gemalen nootmuskaat

Les 2

Benodigheden voor de proefjes

Vak Groente en fruit

- Halve Jonagold appel*
- citroen (of citroensap)*

Vak Oliën en vetten

- mespuntje roomboter*
- mespuntje margarine*

Vak Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven)

- pak halfvolle melk

Vak Brood, graanproducten en aar appelen

- 2 (thee)zeven*
- 2 bakjes*
- pak bloem

- pak volkorenmeel

Vak Water, thee en koffie

- Pak suikerklontjes*
- Pak appelsap*
- Fles cola*
- Fles water*

* Doe je het in circuitvorm? Dan moet je na een proefje sommige benodigheden weer aanvullen.

Les 3

5 appelproducten om te laten zien:

- appelringen (snoep)
- fruitkoek met appelsmaak
- appelstroop
- appelmoes
- appel

Eventueel kun je deze ook tonen op het digibord.

In deze les ga je popcorn maken met een magnetron of pan.

Hiervoor heb je nodig:

- Magnetron: magnetronpopcorn, kaneel of paprikapoeder
- Pan: kookplaatje, pofmais, zonnebloemolie, kaneel of paprikapoeder

Les 4

De leerlingen nemen in deze les zelf producten mee. Zorg zelf voor wat extra producten met een keurmerk (bijv. rondom dierenwelzijn, biologisch, milieu & eerlijke handel), mochten de leerlingen thuis niets hebben kunnen vinden.

Les 5

Voor 32 leerlingen:

- 400 gram zilervliesrijst (ongekookt)
- 1 potje kurkuma
- 2 blikjes mais (à 300 gr)
- 2 rijpe avocado's
- 4 limoenen
- 2 rijpe mango's
- 2 komkommers
- 2 rode puntpaprika's
- 250 gram radijsjes (of 1 bos)
- 200 gram gerookte zalm
- 15 gram bieslook of 1 plant
- 1 flesje sojasaus*

* Sojasaus staat niet in de Schijf van Vijf en is een dagkeuze. De sojasaus kun je eventueel ook weglaten.