



Kokⁱ in de klas



Handleiding leerkracht

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

Contactgegevens kok

Naam kok

Telefoon kok

Dag en tijd les

Allergieën

Voorwoord

Beste leerkracht,

In de week van 26 februari is het zover; Kok in de Klas 2024! 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 vak van een kok!

Er komt ook een kok in jouw klas. Deze handleiding beschrijft wat je moet doen ter voorbereiding en ondersteuning van de kookles. In de handleiding staat informatie over de kookles, het recept, de benodigdheden, de tijdsinvestering en de tijdsplanning. De handleiding is te gebruiken voor het Kok in de Klas evenement (februari 2024) maar ook wanneer er op een later moment een kok in de klas komt.

Het recept; Olé Tabouleh, is gemaakt in samenwerking met Ramon Beuk. Hij is kok en schrijft kookboeken.

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. Leerlingen ontdekken meer over hun eten door te ruiken, voelen, proeven, horen en te zien. Thema's die aan bod komen zijn smaak, gezondheid, herkomst, consumentenvaardigheden en koken. Kijk voor meer informatie op www.smaaklessen.nl.

Dank je wel voor jouw deelname aan Kok in de Klas en alvast veel plezier!

Mede namens Ramon Beuk,
Team Smaaklessen, Wageningen University & Research



Inhoud

Informatie vooraf	3
De Kok in de Klas kookles	4
Het recept	5
De voorbereiding van de kookles	10
De boodschappen	15
Bijlage: brief voor ouders/verzorgers	17

Informatie vooraf

Het evenement (26, 27 en 28 februari 2024)

Leuk dat jullie meedoen met het evenement; Kok in de Klas 2024! Gedurende drie dagen verzorgen koks in het hele land een kookles op een basisschool. Deelnemende scholen ontvangen de benodigde lesmaterialen en een boodschappenpakket. De kok laat stap voor stap, aan de leerlingen zien hoe zij het gerecht zelf kunnen maken. Na het koken wordt er uiteraard samen gegeten.

De voorbereiding

Om de kookles tot een succes te maken is het belangrijk dat de les goed voorbereid wordt. Denk hierbij aan:

- ☐ de afstemming met de kok;
- ☐ de afstemming met hulpouders/-verzorgers;
- ☐ regelen van de benodigdheden voor de kookles;
- ☐ voorbereidende lesactiviteiten over koken; het kwartet en de poll.

In deze handleiding staat beschreven wat je in de weken voorafgaand aan het evenement moet doen.

Het lesmateriaal

Het materiaal voor Kok in de Klas 2024 bestaat uit:

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

Wanneer je deelneemt aan het evenement dan ontvangt de school de boodschappen en de receptenbladen voor de leerlingen op maandag 26 februari vóór 12 uur. Wanneer je deze les op een ander moment gaat geven, dien je zelf de boodschappen te organiseren en de receptenbladen te printen. Alle lesmaterialen voor Kok in de Klas staan op www.voedseleeducatie.nl. Klik op 'Aanbod' en kies bij 'Lespakket' voor 'Kok in de Klas'.

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

De Kok in de Klas kookles

Hieronder wordt beschreven hoe de kookles is opgebouwd. Op de volgende pagina's staat beschreven wat je moet doen ter voorbereiding.

Lesdoelen

De leerlingen:

- ☐ Leren verschillende kookvaardigheden;
- ☐ Leren verschillende smaken kennen en leren hoe ze de smaken kunnen gebruiken in een gerecht;
- ☐ Maken kennis met het vak van kok;
- ☐ Leren over hygiënemaatregelen tijdens het klaarmaken van eten.

Lesactiviteiten over koken - voorafgaand aan de kookles

1. Het Kok in de Klas-Kwartetspel

Om alle leerlingen dezelfde startsituatie te geven en de benodigde begrippen te laten leren, spelen de leerlingen het Kok in de Klas-Kwartetspel. Je 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.

2. Poll 'Hoe vaak kook je thuis?'

Ter voorbereiding van de kookles kun je met de leerlingen bespreken of zij thuis wel eens koken. Je kunt hiervoor gebruik maken van de poll; "Hoeveel dagen in de week help je thuis met koken?" Zo leg je 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 min
Deel 2 – Recept maken	🕒 45 min
Deel 3 – Opeten en lesafsluiting	🕒 15 min
Deel 4 – Opruimen	🕒 15 min

Receptenbladen

Alle leerlingen ontvangen een receptenblad. Je kunt dit blad uitdelen aan het begin van de les. 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



Het recept van Kok in de Klas 2024 is Olé Tabouleh! Het recept is gemaakt in samenwerking met kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk. Tabouleh is een salade met bulgur en diverse groenten. In dit recept leren de leerlingen nieuwe smaken kennen en werken ze aan hun kookvaardigheden. Ze gaan namelijk snijden, bakken én grillen.

Veel plezier!



Kok in de klas



Olé Tabouleh!

Het recept van Kok in de Klas 2024 is Olé Tabouleh! Het recept is gemaakt in samenwerking met kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk. Tabouleh is een salade met bulgur en diverse groenten. In dit recept leer je nieuwe smaken kennen. Ook ontwikkel je je kook-skills. We gaan namelijk snijden, bakken én grillen.

Veel plezier!

Wat gaat er allemaal in?

Ingrediënten per groepje (per 4 leerlingen)

- | | |
|---|---|
| ☐ 2 eetlepels olijfolie | ☐ 1/4 krop ijsbergsla |
| ☐ 75 gram bulgur | ☐ 1/8 aubergine |
| ☐ 2 eieren | ☐ 1/8 courgette |
| ☐ 1 lente-ui | ☐ 1/2 limoen |
| ☐ 125 gram cherrytomaten | ☐ 1 theelepel ras el hanout |
| ☐ 1/2 groene paprika | ☐ 50 ml koud water voor op de bulgur |

Benodigdheden per groepje (per 4 leerlingen)

- | | |
|---|---|
| ☐ Snijplank (4x) | ☐ Keukenkwast/bakkwast |
| ☐ Mes (koksmes of schilmesje) (4x) | ☐ Mengschaal |
| ☐ Bord (5x) | ☐ 6 bakjes (1 voor paprika/cherrytomaat/
lente-ui, 1 voor sla, 1 voor courgette, 1 voor
aubergine, 1 voor bulgur en 1 voor olie) |
| ☐ Mes (4x) | |
| ☐ Vork (5x) | |
| ☐ Theelepel | |

Benodigdheden per klas / groep (per 32 leerlingen)

- | | |
|---|---|
| ☐ Gaspit of warmteplaat | ☐ Grillpan/grillijzer/grillplaat/gourmetstel |
| ☐ Weegschaal | ☐ Koekenpan |
| ☐ Kom (voor de bulgur voor de hele klas) | ☐ Kookpan |
| ☐ Maatbeker | |



Hoe maak je het?

Recept voor 4 leerlingen. Bereidingstijd: 🕒 45 min

Voordat je gaat koken was je eerst je handen.

1. Voorbereiden (door de hulpouders/ -verzorgers)

1. Kook de eieren (hard, +/- 12 min in kokend water).
2. Was de cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine, courgette en de limoen.
3. Verdeel de cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine, courgette en limoen per groepje. Voor de hoeveelheden, zie de pagina hiervoor.
4. Maak voor elk groepje een bakje met een beetje olijfolie voor het insmeren van de groenten.
5. Verwijder het buitenste blad van de ijsbergsla. Verwijder de kroon uit de sla. Houd de sla onder de koude kraan zodat er water tussen de bladeren komt. Hierdoor kun je de bladeren makkelijker van elkaar afhalen.
6. Leg voor elk groepje 8 slabladen klaar.
7. Weeg de bulgur af (75 gram per groepje).

2. Bulgur bakken en wellen (klassikaal door de kok)

8. Verwarm een scheut olie in de koekenpan en bak de bulgur tot het gaat geuren.
9. Voeg het water toe, zodat het 1 cm boven de bulgur staat.
10. Breng het geheel aan de kook, laat het kort koken (ongeveer 1 minuut) en neem het daarna van het vuur. Zet de pan op een onderzetter en laat de bulgur tenminste 7 minuten wellen. Roer af en toe met een pollepel.
11. Verdeel de bulgur na het wellen over de groepjes.



3. Grillen (Hier mag je zelf aan de slag per groepje van 4 leerlingen)

12. Snijd de aubergine en courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik.
13. Smeer de plakken aubergine en courgette met de kwast in met een klein beetje olie.
14. Leg de aubergine en courgette op een bord.

Bij de kookles gaan jullie grillen na de uitleg over het snijden van de groenten.

Nog even geduld dus.



15. Verhit de grillplaat- of pan tot deze begint te walsmen.
16. Leg de plakken aubergine en courgette (met olie) op de grill.
17. Draai de plakken groenten om wanneer er een lichte bruine streep zichtbaar is. Let op. De streep mag niet donkerbruin of zwart worden.
18. Laat de gegrilde groenten afkoelen op het bord.

Let op. Als de groenten per ongeluk te donker gegrild zijn, snijd dit er dan vanaf.

4. Groenten snijden

19. Snijd de lente-ui in ringen.
20. Snijd de cherrytomatjes in tweeën.
21. Snijd de paprika open. Verwijder de zaadjes van de paprika. Snijd de paprika in blokjes van 0.5 cm. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden (zie foto).
22. Snijd 4 slabloden in smalle reepjes. Houd de andere 4 slabloden apart.



de kattenklauw



De brug

5. Mengensalade

23. Roer de bulgur met een vork los en laat afkoelen.
24. Leg wat van de rauwe en gegrilde groenten apart voor de garnering.
25. Meng de andere rauwe en gegrilde groenten door de bulgur.
26. Maak de salade op smaak met met de ras el hanout en limoensap.

6. Garneren

27. Leg de rest van de slabloden op een schaal en schep de salade (tabouleh) erop.
28. Maak het gerechtje mooi met de overgebleven groenten. Je mag het "garneren".
29. Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer ze bij de tabouleh

Eet smakelijk!

In deze salade zitten allemaal producten uit de Schijf van Vijf.



Door elke dag producten uit ieder vak te eten én door binnen het vak te variëren krijg je alle gezonde stoffen binnen die je nodig hebt.

Weten jullie ook waarom het ene vak groter is dan het andere? Van de producten uit deze vakken heb je meer nodig dan uit de kleinere vakken.

Kijk voor meer info op [de site van het Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl).

Aantekeningen

De voorbereiding voor de Kok in de Klas kookles

Het Kok in de Klas evenement vindt plaats in week 9, op 26, 27 en 28 februari. Hieronder wordt beschreven wat je in de weken voorafgaand aan het evenement moet doen om de kookles zo goed mogelijk te laten verlopen. Op de volgende pagina's vind je een toelichting op de verschillende werkzaamheden.

- Algemeen
- Verzamelen benodigdheden
- Afstemmen kok
- Afstemmen ouders/verzorgers
- Vorbereidende lesactiviteiten

Week 2 t/m 5 (januari)

- Inschrijving op www.kokindeklas.nl.
- Vaststellen datum en tijdstip kookles.
- Download, print en plastificeer het kwartet.

Week 5 t/m 8 (februari)

- Zijn er leerlingen met een allergie? Maak groepjes van vier leerlingen. Bepaal de plek voor het bakken en grillen.
- Verzamel de materialen waarvan er één nodig is voor de hele klas. De leerlingen stemmen met elkaar af wie, wat meeneemt voor hun groepje.
- Afstemmen met de kok over de kookles.
- Informeer ouders/verzorgers over de les. Benader ouders/verzorgers om te helpen.
- Laat de leerlingen het kwartet spelen. Doe met de leerlingen de poll over koken.

Let op. In week 7 of week 8 is het voorjaarsvakantie.

Week 9. Maandagochtend 26 februari

- Ontvangst van het boodschappenpakket.

Week 9. De dag van de kookles

- Handen wassen. Uitdelen receptenkaarten.
- Alles klaarzetten.
- Ontvangst van de kok.
- Het koken van de eieren (1 ei per 2 kinderen). Ontvang van de hulpouders/-verzorgers.
- Geniet samen met de leerlingen van de les!



Week 2 t/m 5 (januari)

Het vaststellen van de datum en het tijdstip van de kookles

- ☐ Wanneer je aan het evenement meedoet kun je de les plannen op maandagmiddag 26 februari, dinsdag 27 februari of woensdag 28 februari 2024. Het kan ook later in deze week, maar dan is de versheid van de producten niet gegarandeerd.
- ☐ Plan de les in afstemming met jullie kok.

Het downloaden, printen en plastificeren van het kwartet

- ☐ [Download](#) het Kok in de Klas-Kwartetspel. Knip de kaarten uit en plastificeer deze.

Week 5 t/m 8 (februari)

Allergieën

- ☐ Op pagina 15 staat welke ingrediënten in het gerecht zitten. Is er een leerling allergisch voor één van deze producten? Vraag dan of de kok een vervangend product mee wil nemen of regel dit zelf.

Groepjes maken

- ☐ Maak groepjes van ongeveer 4 leerlingen die samen gaan koken.

Een plek voor het bakken en grillen

- ☐ Bedenk waar je de warmtebron en de koekenpan neerzet. De kok zal het bakken en wellen van de bulgur klassikaal voordoen. Zorg ervoor dat de plek om te bakken niet bij een brandmelder is.
- ☐ Bedenk waar je de grillpan/grillplaat/gourmetstel wil neerzetten. De kinderen komen in duo's langs. Zorg ervoor dat de grillplek niet bij een brandmelder is.
- ☐ Indien het niet mogelijk is om een gaspito of warmteplaat te regelen dan is het ook mogelijk om de bulgur thuis, voorafgaand aan de kookles, te bereiden.

Benodigde materialen

Benodigde materialen voor de hele klas (1 stuk per item)

- | | |
|---|---|
| ☐ Gaspito of warmteplaat | ☐ Grillpan/grillijzer/grillplaat/gourmetstel |
| ☐ Weegschaal | ☐ Onderzetter/pannenlap |
| ☐ Een kom voor de bulgur | ☐ Lepel |
| ☐ Maatbeker | ☐ Vork |
| ☐ Een koekenpan | ☐ Pollepel |
| ☐ Een kookpan (Deze is alleen nodig wanneer de eieren op school gekookt worden). | ☐ Bord |



Een aantal benodigdheden zijn waarschijnlijk al op school aanwezig.



- ☐ Voor de kookles zijn verschillende kookmaterialen nodig. Op pagina 15 staat een overzicht. Een aantal materialen nemen de leerlingen, in overleg, van thuis mee. Van bovenstaande materialen is er maar één nodig voor de hele klas. Neem de items zelf mee of vraag de kok/ouders/verzorgers. Een aantal materialen zijn mogelijk al op school aanwezig.

Afstemming met de kok

Stem het volgende af met de kok: ●

- ☐ Datum en tijdstip kookles. Mocht je dit nog niet gedaan hebben.
 - ☐ Hoeveel leerlingen er in de klas zitten.
 - ☐ Welke leerlingen allergisch zijn voor één van de ingrediënten. Vraag de kok om een vervangend product mee te nemen of regel dit zelf.
 - ☐ Of de kok beschikt over één van de kookmaterialen (zie pagina 15) en dit mee wil nemen.
 - ☐ Eventuele bijzonderheden over de locatie, klas en de leerlingen.
- Of er speciale afspraken in de klas zijn waar de kok rekening mee dient te houden.

(Hulp)ouders/verzorgers ●

Voor deze kookles is hulp een vereiste. Er is één begeleider nodig voor het grillen en een begeleider voor elk groepje (ongeveer 4 leerlingen per groepje).

- ☐ Informeer alle ouders/verzorgers tijdig over de kookles.
- ☐ Regel hulpouders/verzorgers. Informeer de hulpouders/verzorgers over het recept en de taken, zoals de voorbereiding en ondersteuning tijdens de kookles. Zie ook pagina 13.
- ☐ De leerlingen nemen zelf ook een aantal producten van thuis mee voor de kookles. Zie hieronder en op pagina 15. Laat de leerlingen per groepje afstemmen wie, wat meeneemt.

Benodigdheden per leerling:

- | | |
|--|--|
| ☐ Snijplank | ☐ Mes (om mee te eten) |
| ☐ Mes (koksmes of schilmesje) | ☐ Vork (om mee te eten) |
| ☐ Bord | ☐ Eventueel een schort |

Benodigdheden per groepje:

- | | |
|---|---|
| ☐ Vork | ☐ 6 bakjes (1 voor paprika/cherrytomaat/ |
| ☐ Theelepel | lente-ui, 1 voor sla, 1 voor courgette, 1 voor |
| ☐ Keukenkwast/bakkwast | aubergine, 1 voor de bulgur en 1 voor de olie) |
| | ☐ Mengschaal |

- ☐ Voor het informeren van de ouders/verzorgers kunt u gebruik maken van de brief voor ouders/verzorgers (zie pagina 17).
- ☐ Vraag, indien gewenst, een ouder/verzorger om de eieren te koken voorafgaand aan de kookles.

Het Kok in de Klas kwartet ●

- ☐ Speel het Kok in de Klas-kwartetspel. In het kwartet zit een kaart met uitleg over het spel.

De poll ●

- ☐ Doe de [poll](http://www.voedseducatie.nl) op www.voedseducatie.nl: Hoeveel dagen in de week help je thuis met koken?

Week 9 (26 februari)

Het boodschappenpakket ●

- ☐ Ontvang het boodschappenpakket op maandagochtend 26 februari 2024. Sta je zelf voor de klas? Zorg dan dat iemand anders het pakket in ontvangst kan nemen.
- ☐ Geef je de les op dinsdag 27 februari of woensdag 28 februari? Sla de boodschappen dan tijdelijk op.
- ☐ Controleer of alles in het pakket zit. Zie pagina 15.

Week 9 (Op de dag van de kookles)

Handen wassen en uitdelen receptenbladen ●

- ☐ Laat de leerlingen hun handen wassen.
- ☐ Geef elke leerling een receptenblad zodat zij ook zelf kunnen lezen wat ze moeten doen.

Alles klaarzetten ●

- ☐ Zet alle benodigdheden klaar.
- ☐ Zet de tafels in groepjes.
- ☐ Zorg dat er een tafel is voor het bakken en het grillen.

Verwelkom de kok en bespreek de volgende punten: ●

- ☐ 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.
- ☐ Het werken in groepjes. De producten zijn op voorhand verdeeld over de groepjes.
- ☐ De plek waar de groenten gegrild worden. De leerlingen komen één voor één of in duo's langs.
- ☐ Hoe het beste opgeruimd kan worden na de kookles.
- ☐ De plek waar het bakken en wellen van de bulgur wordt voorgedaan. Dit gebeurt klassikaal.

Eieren koken ●

- ☐ Voorafgaand aan de kookles moeten de eieren gekookt te worden: Eén per twee leerlingen. Regel dit zelf of vraag de (hulp)ouders/verzorgers gekookte eieren mee te nemen op de dag van de kookles. NB dit kan ook een dag van tevoren.

Ontvang de (hulp)ouders/-verzorgers en bespreek de volgende punten: ●

- | | |
|---|--|
| ☐ Het aantal groepjes. | ☐ Het vullen van de maatbeker (50 ml per groepje). Dit wordt klassikaal bereid dus alles in één maatbeker. |
| ☐ De namen van de leerlingen met een allergie. | ☐ Het wassen van de volgende producten: cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine, courgette en limoen. |
| ☐ Of zij het recept (nogmaals) willen doornemen. Benadruk dat de hulpouders alleen onderstaande punten voorbereiden. Daarna mogen de leerlingen aan de slag. | ☐ Het verdelen van de producten over de groepjes van (ongeveer) 4 leerlingen. |
| ☐ Waar alle benodigdheden liggen. | ☐ De kok heeft ook ingrediënten nodig. Reken dus het aantal groepjes + 1. |
| ☐ Het afplakken van de merknamen i.v.m. het voorkomen van kindermarketing. | ☐ Het grillen loopt gelijktijdig met het snijden van de groenten. |
| ☐ Als de hulpouders verantwoordelijk zijn voor het koken van de eieren: leg deze klaar. | ☐ Per keer mogen er 2 leerlingen van 2 verschillende groepjes grillen. Dus 1 leerling per groepje. Hierdoor duurt het grillen niet te lang. |
| ☐ Het afwegen van de bulgur (75 gram per groepje). Dit wordt klassikaal bereid dus alles in één kom. | |

- ☐ Wanneer zij de producten per groepje op de tafels kunnen zetten. Bijvoorbeeld in een pauze voorafgaand aan de les.
- ☐ Waar je plek is waar de kok gaat bakken en de leerlingen mogen grillen. Indien nodig kunnen de hulpouders/-verzorgers helpen met het klaarzetten van beide warmtebronnen.
- ☐ De fles olie en de maatbeker met het water kunnen neergezet worden bij de plek van het bakken.
- ☐ Het bakje met de kruiden (ras el hanout) kan op een centrale plek neergezet worden. Dit kunnen de leerlingen doorgeven tijdens de kookles.
- ☐ Hoe er het beste opgeruimd kan worden na de kookles.
- ☐ Of één van de hulpouders/verzorgers verantwoordelijk wil zijn voor het grillen en zorgt dat de grillplaat opgewarmd is voordat de kinderen gaan grillen.
- ☐ Tijdens de kookles kunnen de hulpouders/-verzorgers begeleiden bij de verschillende kookvaardigheden.
- ☐ Tijdens de kookles kan een hulpouder/-verzorgster ondersteunen bij het verdelen van de bulgur over de groepjes.

De hoeveelheden van de producten per groepje (4 leerlingen).

- | | |
|---|--|
| ☐ 2 eieren | ☐ 1/8 aubergine** |
| ☐ 1 lente-ui | ☐ 1/8 courgette |
| ☐ 125 gram cherrytomaten | ☐ 1/2 limoen |
| ☐ 1/2 groene paprika | ☐ Een beetje olijfolie voor het insmeren van de aubergine en courgette. |
| ☐ 1/4 krop ijsbergsla* | |



* Verwijder het buitenste blad van de ijsbergsla. Verwijder de kern (onderkant) uit de krop sla. Houd de sla onder de koude kraan zodat er water tussen de bladeren komt. Hierdoor kun je de bladeren makkelijker van elkaar afhalen.

**Snijd de aubergine eerst in de lengte doormidden en daarin in de breedte. Zo ontstaan er halve rondjes.

Na alle voorbereidingen zijn jullie klaar voor de Kok in de Klas kookles van 2024!



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

De boodschappen en benodigdheden

Het boodschappenpakket

Het boodschappenpakket (Voor 32 leerlingen)

- ☐ 1 flesje olijfolie
- ☐ 600 gram bulgur
- ☐ 1 bosje lente-ui
- ☐ 4 bakjes cherrytomaten
- ☐ 4 groene paprika's
- ☐ 2 kroppen ijsbergsla
- ☐ 1 aubergine
- ☐ 1 courgette
- ☐ 8 limoenen
- ☐ 16 eieren
- ☐ 1 potje ras el hanout
- ☐ Witte stickers voor het afplakken van de merken
- ☐ Eerst op tape van het Voedingscentrum (voor elke leerling één)

Dit nemen de leerlingen mee per groepje van 4.

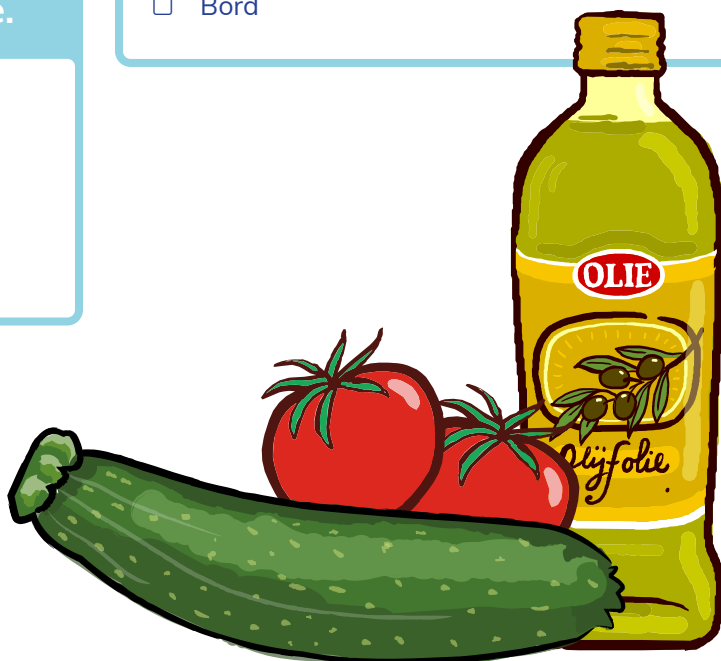
- ☐ Vork
- ☐ Theelepel
- ☐ Keukenkwast/bakkwast
- ☐ 6 bakjes (1 voor paprika/cherrytomaat/lente-ui, 1 voor sla, 1 voor courgette, 1 voor aubergine, 1 voor de bulgur en 1 voor de olie)
- ☐ Mengschaal

Dit nemen alle leerlingen mee.

- ☐ Snijplank
- ☐ Mes (koksmes of schilmesje)
- ☐ Bord
- ☐ Mes (om mee te eten)
- ☐ Vork (om mee te eten)
- ☐ Eventueel een schort

Verder is er nog nodig

- ☐ Gaspit of warmteplaat
- ☐ Weegschaal
- ☐ Maatbeker
- ☐ Een kom voor de bulgur
- ☐ Grillpan/grillijzer/grillplaat/gourmetstel
- ☐ Koekenpan
- ☐ Een kookpan (Deze is alleen nodig wanneer de eieren op school gekookt worden).
- ☐ Onderzetter/pannenlap
- ☐ Lepel (Voor het omdraaien op de grill)
- ☐ Vork (Voor het omdraaien op de grill)
- ☐ Pollepel (voor de bulgur)
- ☐ Bord



De Smaak te pakken!

Ben je enthousiast over Kok in de Klas en wil je de les nog een keer doen? Of heb je een collega die ook interesse heeft? Dan kun je jullie kok vragen nog eens te komen of u kunt een kok zoeken via www.voedseleeducatie.nl, klik op 'Gastdocenten' en kijk of er in jouw 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, zoals de Regenboogwrap, de Sushicup of de Olé Tabouleh! In de online lessen laten tv-kok Sandra Ysbrandy en kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk zien hoe de kinderen het recept zelf kunnen maken. Je kunt deze lessen dus zelf geven met behulp van de kookvideo's op elk gewenst moment. Alle lesmaterialen voor Kok in de Klas, zoals de handleiding en online lessen, staan op www.voedseleeducatie.nl. Klik op 'Aanbod' en kies bij 'Lespakket' voor 'Kok in de Klas'.

Let op!

Wanneer je de les op een ander moment gaat geven, buiten het evenement, dan dien je zelf de boodschappen te organiseren en de materialen te printen.



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 & Vuurrood

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

Beste ouders/verzorgers van groep _____

Op _____ doet groep _____ mee aan het evenement Kok in de Klas 2024. Er komt een beroepskok in de klas die ons gaat leren over het vak van kok, proeven en koken. We gaan zelf ook een gerecht maken. De Olé Tabouleh. 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 uur voor de tijd aanwezig te zijn.

Alle leerlingen dienen de volgende materialen mee te nemen:

- | | |
|--|--|
| ☐ Snijplank | ☐ Mes (om mee te eten) |
| ☐ Mes (koksmes of schilmesje) | ☐ Vork (om mee te eten) |
| ☐ Bord | ☐ Eventueel een schort |

Uw kind heeft afgesproken om deze materialen mee te nemen per kookgroepje.

- | | |
|---|--|
| ☐ Vork | ☐ 6 bakjes (Om de ingrediënten in te doen voor elk groepje) |
| ☐ Theelepel | ☐ 1 grote mengschaal |
| ☐ Keukenkwast/bakkwast | |

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 2024. 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 2024. Kok _____ werkzaam bij _____ heeft ons van alles geleerd over proeven, koken en het koksvak. We hebben zelf tabouleh met groenten en ei gemaakt. Wilt u meer weten over het evenement? Kijk op www.kokindeklas.nl. #kokindeklas

