Smaaklessen

Kok in de klas

Handleiding kok

Ik ga koken in de klas! Wat moet ik doen ter voorbereiding en hoe ziet de les eruit?

Contactgegevens school

Naam school

Adres school

Telefoon school

Contactpersoon

Dag en tijd les

Groep

Aantal leerlingen

Allergieën

Voorwoord

Beste kok,

In de week van 26 februari is het zover; Kok in de Klas 2024! In het hele land geven 120 koks een kookles aan een groep 6, 7 of 8. Leerlingen komen meer te weten over eten, koken én het vak van een kok!

Wat fantastisch dat jij bereid bent om een kookles te verzorgen in de klas. In deze handleiding vind je alle informatie over de les, het recept, de benodigdheden, de tijdsinvestering en de planning van de les. Daarnaast geven we praktische tips over de les. De handleiding kan ook gebruikt worden wanneer je op een later moment (nog eens) een school bezoekt.

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

Ben je na deze les enthousiast geworden? En wil je vaker een les geven op een school? Meld je dan aan als gastdocent via het gratis portaal www.voedseleducatie.nl.

Dank je wel voor jouw vrijwillige deelname aan Kok in de Klas. Vanuit het team zijn we hier enorm dankbaar voor. Alvast heel veel plezier!

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

Inhoud

Informatie vooraf	**3**
Het recept	**4**
De Kok in de Klas kookles	**9**
Werkzaamheden (1-2 weken van tevoren)	**15**
Werkzaamheden (op de dag van de kookles)	**15**
De boodschappen	**17**

Informatie vooraf

Het evenement (26, 27 en 28 februari 2024)

Leuk dat je meedoet 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. Als kok laat je 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 leerkracht van de school;
- ☐ Het bekijken van de lesmaterialen voor de kookles;
- ☐ Indien gewenst, het verzamelen van de materialen die je wilt meenemen;
- ☐ Indien gewenst, het maken van jouw eigen PowerPoint presentatie in het format.

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.voedseleducatie.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.

Smaaklessen

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

Benodigdheden per groepje (per 4 leerlingen)

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

Benodigdheden per klas / groep (per 32 leerlingen)

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

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 walmen.
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 cherrytomaatjes 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 slabladen in smalle reepjes. Houd de andere 4 slabladen apart.

de kattenklauw

De brug

5. Mengen salade

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 slabladen 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.

Aantekeningen

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.

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 kennis gemaakt met verschillende begrippen over koken en de kokswereld. Zij hebben dat gedaan door het Kok in de Klas-Kwartetspel te spelen. Je mag ervan uitgaan dat de begrippen bekend zijn.

Gebruik het kwartetspel als ijsbreker of vraag af en toe een leerling om een begrip uit het spel uit te leggen. Zo krijg je meer betrokkenheid en interactie.

Receptenbladen

Alle leerlingen ontvangen een receptenblad voor tijdens de kookles van de leerkracht. 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 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**

Op de volgende pagina's lees je meer informatie over de vier onderdelen van de les.

Deel 1: kennismaken

Tijdsduur: 15 min

Doel

De leerlingen maken kennis met jou als kok en vooral met jouw vak.

Stappen in dit deel van de les

- ☐ Start de PowerPoint-presentatie, indien je deze wilt gebruiken.
- ☐ Stel jezelf voor en vertel iets over jezelf, bijvoorbeeld waar je werkt.
- ☐ Vertel wat de leerlingen gaan koken en bespreek de afspraken die gelden tijdens deze kookles. Zie pagina 13.
- ☐ Bespreek met de leerlingen wat een kok doet en bespreek jouw kleding. Weten ze hoe alles heet? Laat eventueel foto's of filmpjes zien (in de PowerPoint) van jouw keuken, team of restaurant. Vertel iets over jouw opleidingen en hoe je kok geworden bent.

Je 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 jouw eigen passie in de keuken.

Deel 2: recept maken

Tijdsduur: 45 min

Doel

De leerlingen leren kookvaardigheden zoals snijden, bakken en grillen.
Ook ontdekken ze producten die ze wellicht nog niet kennen. En ze leren vaardigheden als schatten, rekenen met breuken en een recept lezen.

Stappen in dit deel van de les

- ☐ De kinderen worden ingedeeld in groepjes van ongeveer 4 leerlingen.
- ☐ De producten zijn gewassen en klaargelegd. De producten liggen al klaar bij elk groepje.
- ☐ Zorg dat alle groepjes de ingrediënten hebben.
- ☐ Zorg dat je zelf ingrediënten hebt om de handelingen voor te kunnen doen.
- ☐ Bespreek kort de ingrediënten. Weten de leerlingen hoe alles heet?
- ☐ Doe de handelingen per onderdeel van het recept eerst voor en laat de leerlingen het daarna per groepje zelf doen.
- ☐ Geef een toelichting bij bepaalde handelingen. Bijvoorbeeld bij het snijden (kattenklauw, brug, chiffonade), bij het bakken en grillen. Wat doet grillen met de smaak?
- ☐ De leerlingen hebben zelf het recept en kunnen de werkwijze dus nalezen.
- ☐ Sta stil bij de verschillende kooktechnieken zoals de snijtechnieken, bakken, grillen en garneren.
- ☐ Volg de bereidingswijze van het recept stap voor stap.

1. Bulgur bakken en wellen (klassikaal)

Hieronder worden de stappen van het recept toegelicht.

- ☐ Je begint klassikaal met het bakken en wellen van de bulgur.

2. Grillen

- ☐ De leerlingen snijden de aubergine en courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik. Daarna smeren ze de plakken in met een klein beetje olie.
- ☐ De leerlingen leggen de ingesmeerde plakken op een bord.
- ☐ Laat de leerlingen zien hoe ze de groenten kunnen grillen. Het is de bedoeling dat er een licht bruine streep ontstaat. Gril dus niet te lang.
- ☐ Let op! De leerlingen gaan nu de aubergine en courgette snijden en insmeren maar nog niet grillen. Voordat de leerlingen zelf mogen grillen geeft u eerst uitleg over het snijden van de groenten.

3. Groenten snijden

- ☐ Lente-ui in ringen snijden
- ☐ Tomaatjes in tweeën snijden.
- ☐ De paprika doormidden snijden, de zaadjes verwijderen en de paprika in blokjes van 0.5 cm snijden.
- ☐ De helft van de slabladen in smalle reepjes snijden. De andere bladen bewaren als bakje voor de salade.

Na de uitleg over het snijden van de groenten mogen de leerlingen aan de slag. De leerlingen mogen zelf de groenten snijden. Gelijktijdig mogen er 2 kinderen van 2 verschillende groepjes (dus 1 kind per groepje) naar de grillplek komen om de aubergine en courgette te grillen.

4. Mengen salade

- ☐ De bulgur verdelen over de groepjes.
- ☐ Bulgur losmaken met een vork.
- ☐ De rauwe groenten door de bulgur mengen.
- ☐ De gegrilde groenten door de bulgur mengen.
- ☐ Salade op smaak maken met de ras el hanout en limoensap.

5. Garneren

- ☐ De rest van de slabladen op een schaal leggen en de salade (tabouleh) erop scheppen.
- ☐ Eieren pellen en in parten snijden.
- ☐ De eieren serveren bij de tabouleh.

Let op:

- **Het grillen loopt gelijktijdig met het snijden van de groenten.**
- **De groepjes mogen om de beurt naar de grillplek.**
- **Per keer mogen er twee kinderen van twee verschillende groepjes naar de grillplek. Dus 1 kind per groepje. Hierdoor duurt het grillen niet te lang.**

Deel 3: Opeten en lesafsluiting

Tijdsduur: 15 min

Doel

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

Stappen in dit deel van de les

- ☐ Laat de leerlingen de kookmaterialen bij elkaar leggen zodat er ruimte is om te eten.
- ☐ Laat de leerlingen proeven van hun eigen salade. Wat vinden ze van de smaak? Wat is het lekkerst en wat het minst lekker? Kunnen de leerlingen nog andere ingrediënten bedenken die goed passen in de salade? 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 je trots bent op hoe ze gewerkt hebben. Maak eventueel een foto.

Deel 4: opruimen

Tijdsduur: 15 min

Doel

De leerlingen leren schoonmaken en opruimen.

Stappen in dit deel van de les

- Leg de leerlingen uit wat schoongemaakt moet worden en wat weggegooid. Leg ook uit hoe alle (schone) spullen verzameld worden.
- Laat de leerlingen opruimen.

Tips voor het geven van een les

- **Maak bij de start van de les afspraken met de leerlingen over wat je 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 in de PowerPoint-presentatie indien je deze gebruikt.**
- **Leg moeilijke woorden uit en maak jouw taalgebruik niet te moeilijk.**
- **Stel vragen aan de leerlingen om de les zo interactief mogelijk te maken. Je 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.**

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. Om de les goed te laten verlopen moeten een aantal dingen met de school afgestemd worden. Deze zijn weergegeven in de tabel. Op de volgende pagina's vind je een toelichting op de verschillende werkzaamheden. We hopen dat de afstemming met de school goed verloopt en dat jullie beide uitkijken naar de kookles.

- Algemeen
- Afstemmen leerkracht
- Afstemmen (hulp) ouders/verzorgers
- Verzamelen benodigdheden
- Voorbereiding van de kookles

Week 2 t/m 5 (januari)

- Inschrijving op www.kokindeklas.nl.
- Vaststellen datum en tijdstip kookles.

Week 5 t/m 8 (februari)

- Afstemmen met de leerkracht over de kookles.
- Mogelijk vraagt de leerkracht een paar dingen mee te nemen.
  Verzamel spullen die je zelf mee wilt nemen.
- Doorloop de handleiding.
  Pas de PowerPoint presentatie aan indien gewenst.

Week 7 en/of 8

Voorjaarsvakantie

Week 9. De dag van de kookles

- Afstemming leerkracht.
- Afstemming hulpouders/-verzorgers.
- Leg jouw materialen klaar.
- Geniet van de kookles!

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 de leerkracht van de klas.

Week 5 t/m 8 (februari)

Afstemming met de leerkracht

Stem het volgende af met de leerkracht:

- ☐ Datum en tijd van de les.
- ☐ Hoeveel leerlingen er in de klas zitten.
- ☐ Of er leerlingen zijn die allergisch zijn voor één van de ingrediënten. Bedenk een alternatief voor leerlingen met een allergie.
- ☐ Of er nog specifieke materialen meegenomen moeten worden.
- ☐ Eventuele bijzonderheden over de locatie, klas en de leerlingen.
- ☐ Of er speciale afspraken in de klas zijn waar rekening mee gehouden moet worden.

Voorbereiding van de les

- ☐ Bereid de les voor: lees deze handleiding en bedenk hoe je de les gaat geven.
- ☐ Bedenk welke afspraken je met de leerlingen wilt maken over het verloop van de les. Zie pagina 13.
- ☐ Bedenk wat je extra aan materiaal of technieken wilt laten zien.
- ☐ Bekijk de PowerPoint-presentatie en vul deze aan met eigen informatie indien je deze wilt gebruiken.
- ☐ Verzamel alle benodigdheden, kleding en extra materialen die je denkt nodig te hebben. Zie de checklist op pagina 17

Week 9 (De dag van de kookles)

Afstemming met de leerkracht

- ☐ Maak kennis met de leerkracht en de hulpouders/-verzorgers.
- ☐ Indien gewenst, 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 dat er groepjes gemaakt zijn.
- ☐ Check met de leerkracht waar het bakken en wellen van de bulgur wordt voorgedaan.
- ☐ Check met de leerkracht waar de groenten gegrild worden.
- ☐ Check waar de olie, het water en de ras el hanout zijn.
- ☐ Vraag of de leerlingen hun handen al gewassen hebben.
- ☐ Check of alle leerlingen het receptenblad hebben gekregen.
- ☐ Check met de leerkracht hoe na de les alles opgeruimd en schoongemaakt moet worden.

Afstemming met de hulpouders/-verzorgers

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

- ☐ Doornemen van het recept.
- ☐ De namen van de leerlingen met een allergie checken.
- ☐ Indien zij verantwoordelijk zijn voor het koken van de eieren voor de les: leg deze klaar.
- ☐ Het afwegen van de bulgur (75 gram per groepje). Dit wordt klassikaal bereid dus alles in één kom.
- ☐ Het vullen van de maatbeker (50 ml per groepje). Dit wordt klassikaal bereid dus alles in één maatbeker.
- ☐ Het wassen van de volgende producten: cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine courgette en limoen.
- ☐ Ondersteunen bij het verdelen van de producten voor de groepjes. Per groepje van 4 leerlingen (zie recept):

- ☐ 2 eieren
- ☐ 1 lente-ui
- ☐ 125 gram cherrytomaten
- ☐ ½ groene paprika
- ☐ ¼ krop ijsbergsla
- ☐ ⅛ aubergine
- ☐ ⅛ courgette
- ☐ ½ limoen
- ☐ Een beetje olijfolie voor het insmeren van de aubergine en courgette

- ☐ Checken of de ras el hanout op een centrale plek in de klas staat
- ☐ Ga na of er ook ingrediënten klaarliggen voor jou als kok.
- ☐ Afstemmen hoe er het beste opgeruimd kan worden na de kookles.
- ☐ Of één van de hulpouders/verzorger verantwoordelijk wil zijn voor het grillen en zorgt dat de grillplaat opgewarmd is voordat de kinderen gaan grillen.

Laat de hulpouders weten wat je van hen verwacht. De leerkracht deelt het recept uit aan de leerlingen.

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

In principe regelt de leerkracht dit maar mogelijk vraagt hij/zij of jij iets mee kunt nemen.

De Smaak te pakken!

Ben je enthousiast over Kok in de Klas en wil je vaker een kookles geven op school? Meld je dan aan als gastdocent op www.voedseleducatie.nl, Klik op 'Gastdocenten' en kijk of er in jouw regio een kok of andere gastdocent beschikbaar is.

Maak een account aan als gastdocent. Via het dashbord kun je een gastles aanbieden. Let op: wanneer je 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, klik op 'Aanbod' en kies bij 'Lespakket' voor 'Kok in de Klas'.

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

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