



# Kok in de klas

Alle kinderen voedselvaardig!



## Beste chef-kok,

Met het lesprogramma Smaaklessen verkennen kinderen hun eten door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken. Smaaklessen worden op meer dan 70% van de basisscholen gegeven en uit onderzoek blijkt dat kinderen die Smaaklessen hebben gevolgd meer producten durven te proeven én gevarieerder eten. Een belangrijke basis om gepassioneerd te raken voor de keuken. Smaaklessen worden gegeven door de leerkracht zelf. De lessen zijn beschikbaar in een lesmap, leskist en gratis te downloaden via [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl). 'Kok in de Klas' is een aantrekkelijke, aanvullende activiteit voor scholen die al aan de slag zijn met Smaaklessen.

Om ervoor te zorgen dat kinderen zoveel mogelijk zelf creatief aan de slag kunnen met voeding, vinden we het geweldig dat jij als chef-kok een Smaakles wilt verzorgen op een basisschool. Een echte chef-kok maakt kinderen razend enthousiast voor eten en alles daaromheen. Koks wekken vertrouwen bij kinderen als het om lekker eten gaat. Wat jij in een Smaakles meedeelt over gezond, vers en smakelijk eten blijft kinderen bij en zullen ze thuis vertellen. Op deze manier lever jij een bijdrage aan een gezondere generatie en maak je meteen kinderen enthousiast voor het mooie vak van chef-kok.

Tijdens de les vertel je over je ervaring in het koksvak. Er wordt volop geproefd en er wordt een smulrecept bereid. In dit document vind je alle informatie over de Smaakles die je gaat geven. Ook is er een leerlingenboekje waarin de leerlingen de opdrachten kunnen maken en aantekeningen bij de les kunnen noteren.

Nogmaals bedankt voor het meewerken aan het Kok in de Klas event en we wensen je veel plezier in de klas.

## Steunpunt Smaaklessen



## Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Tips voor 'Kok in de Klas'	4
Draaiboek	5
Jullie kok	6
Proef de basissmaken	7
Het Smaakpanel - Ken je deze al?	8
Smulrecept	9
Mise en place lijst van de basisles	11
'Kok in de Klas' in beeld	12



## Introductie

Voor je ligt het lespakket van de activiteit 'Kok in de Klas'.

De belangrijkste ingrediënten van dit pakket zijn: een basisles met een draaiboek, een mise en place lijst, een leerlingenboekje en een certificaat.

In het draaiboek staat voor ieder proefje van de basisles het doel beschreven, de handelingen die gedaan moeten worden en het verhaal achter de proef.

Op de mise en place lijst staan de benodigdheden voor alle proefjes op een rij. Een kok in de klas les duurt 1.5 uur en bestaat uit een vast aantal onderdelen.

Het leerlingenboekje gebruiken de leerlingen tijdens de les. Hierin kunnen ze de antwoorden op vragen en proefjes schrijven.

Het certificaat kan na afloop van de les uitgedeeld worden aan de leerlingen.

Veel plezier in de klas!

## Tips voor 'Kok in de Klas'

### Didactische tips

- Maak bij de start van de les afspraken met de kinderen over wat je wel en niet wilt.  
Bijvoorbeeld: je vinger opsteken als je iets wil vragen en niet naar de wasbak rennen om iets uit te spugen.
- Zorg dat je de proefjes en de bijbehorende achtergrondinformatie op meerdere manieren kunt uitleggen.
- Probeer tijdens de les veel vragen te stellen aan de leerlingen om de les zo interactief mogelijk te maken. Op deze manier blijven de leerlingen betrokken bij de les en krijg je veel respons.

### Praktische tips

- Vraag of er kinderen allergisch zijn. Bijvoorbeeld voor koemelkeiwit, gluten of bepaalde groenten of fruit.
- Zorg dat je mise en place op orde is. Dit is belangrijk om het tempo in de les te houden.
- Probeer assistentie te krijgen van de leerkracht of een ouder bij het uitschenken en uitdelen van de producten.
- Waarschijnlijk overbodig, maar werk zo hygiënisch mogelijk.

### Steunpunt Smaaklessen

Bornse Weiland 9  
6708 WG Wageningen  
smaaklessen@wur.nl  
www.smaaklessen.nl



*Eindredactie: Steunpunt Smaaklessen, 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, 2019



## Inhoud van de basisles

(1.5 uur)

- 1. **Jullie kok:** voorstellen chef-kok en uitleg over het vak (10 minuten)
- 2. **Proef de basissmaken:** leerlingen proeven de verschillende hoofdsmaken zoet, zuur, zout, bitter en leren dat pittig eigenlijk geen smaak is (15 minuten)
- 3. **Het Smaakpanel: ken je deze al?** Leerlingen ontdekken nieuwe producten en smaken door verschillende wortelsoorten te bekijken en te proeven (15 minuten)
- 4. **Smulrecept:** leerlingen leren een recept maken (40 minuten)
- 5. **Afsluiting:** Hebben de leerlingen nog vragen? Wat vonden ze van de les? (10 minuten)

## Vorbereiding thuis

(~2 uur)

### Doel

Door thuis voor te bereiden laat je de les soepel verlopen. Op de mise en place lijst vind je de benodigde materialen, ingrediënten en hoeveelheden.

De voorbereidingen die thuis moeten gebeuren zijn:

- Onderdeel 2. verschillende oplossingen maken
- Onderdeel 3 en 4. verschillende voedingsmiddelen portioneren



## Vorbereiding in klaslokaal

(30 minuten)

### Doel

Het grootste deel van de voorbereiding heb je thuis gedaan. In het klaslokaal moet je alleen de benodigheden klaarzetten. Leerlingen worden enthousiast van een gastdocent zoals een kok. Probeer er als een echte kok uit te zien met bus, koksmuts en eventueel een koksdook.

### Handeling

Voor iedere leerling klaarzetten:

- 1 leerlingenboekje
- 5 plastic bekertjes gevuld met de verschillende oplossingen van de basissmaken.  
Let hierbij op de volgorde: zoet / zout / zuur / bitter / pittig
- 1 bordje om de wortels op te leggen
- Voorbereidingen voor het smulrecept

## Jullie kok

(10 minuten)

### Doel

Het doel van de introductie is de leerlingen kennis te laten maken met jou als kok en vooral met jouw vak. Maak de leerlingen nieuwsgierig door verrassende vragen te stellen en geef ze de mogelijkheid aan jou vragen te stellen over jouw vak.

### Handeling

- Stel jezelf voor. Noem hierbij jouw naam en het restaurant of de instelling waar je werkt
- Vraag of er kinderen allergisch zijn voor koemelkeiwit, gluten of bepaalde groenten of fruit
- Maak afspraken met de leerlingen over wat wel en niet kan in deze les. Bijvoorbeeld: je vinger opsteken al je iets wilt vragen en niet naar de wasbak rennen om iets uit te spugen
- Geef de leerlingen gelegenheid vragen te stellen over jouw vak

### Verhaal

Start de les door iets over jezelf en jouw werk te vertellen. Mogelijk kunt je foto's meenemen van jouw bedrijf. Laat leerlingen vragen stellen. Doen ze dit niet, stel de leerlingen dan zelf vragen. Zo houd je de les actief en maak je de leerlingen nieuwsgierig.

Mogelijke vragen zijn:

- Wie kan mij vertellen wat een kok moet doen voor zijn werk?
- Weten jullie waarom koks een koksmuts op moeten?
- Weten jullie wat een buis is?
- Wie van jullie heeft wel eens 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?



## Proef de basissmaken

(15 minuten)

### Doel

Deze proef heeft tot doel de leerlingen de basissmaken te leren of te herinneren. Voor het 'proefwerk' in de rest van de les is het handig als de leerlingen de basissmaken goed kennen.

### Handeling

- Laat de leerlingen de verschillende oplossingen proeven
- Let hierbij op de volgorde: zoet / zout / zuur / bitter
- Laat de leerlingen als laatste de pittige oplossing proeven
- Leg uit dat pittig eigenlijk geen smaak is maar een pijnsensatie
- Laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje

### Verhaal

Besprek met de leerlingen welke smaken ze proeven. Vraag de leerlingen of ze bij elke smaak een product kunnen noemen.

Bijvoorbeeld: druiven (zoet), zeekraal, kaas (zout), augurk, rode bes (zuur), grapefruit, witlof (bitter), rucola (pittig). Welke smaak vinden de leerlingen het lekkerst? Besprek met de leerlingen dat pittig geen smaak is. Pittig is een pijnsensatie. Als je iets pittigs eet prikt het op je tong. Je proeft pittig dus niet, maar je voelt pittig.

### VOORAF MAKEN EN KLAARZETTEN!

- 1 LITER WATER MET EEN BEETJE SUIKER
- 1 LITER WATER MET EEN BEETJE CITROENSAP
- 1 LITER WATER MET EEN BEETJE ZOUT
- 1 LITER WATER MET EEN BEETJE GRAPEFRUITSAP
- 1 LITER WATER MET EEN PAAR DRUPPELS TABASCO
- 150 PLASTIC BEKERTJES.

ZET MET EEN STIFT OP DE BEKERTJES DE NUMMERS 1 T/M 5. HIERIN KOMEN DE VERSCHILLENDE OPLOSSINGEN. SCHRIJF VOOR JEZELF OP EEN PAPIERTJE WELK NUMMER BIJ WELKE OPLOSSING HOORT.



IN VEEL LITERATUUR WORDT NOG VERTELD DAT ER GEBIEDEN ZIJN OP JE TONG WAAR JE BEPAALDE SMAKEN BETER ZOU PROEVEN. DE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN OVER DE PROEFGEBIEDEN OP DE TONG ZIJN VERANDERD. ER ZIJN GEEN GEBIEDEN WAAR JE BETER ZOET, ZOUT, ZUUR OF BITTER PROEFT. JE PROEFT DE SMAKEN OVERAL EVENVEEL!



## Het Smaakpanel Ken je deze al?

(15 minuten)

### Doel

In deze proef maken de leerlingen kennis met nieuwe smaken en producten. Laat de leerlingen de verschillende wortelsoorten zien, voelen, ruiken en proeven. Deze proef is een goed moment om extra aandacht te besteden aan de seizoenen.

### Handeling

- Laat de verschillende wortelsoorten zien en voelen
- Vraag aan de leerlingen of ze de wortel herkennen en hoe ze denken dat het smaakt
- Laat de leerlingen met alle zintuigen proeven (ogen, neus, tong en oren)
- Laat de leerlingen hun proefervaringen noteren in het leerlingenboekje

### Verhaal

Vertel tijdens het bekijken van de producten waar ze vandaan komen en hoe ze groeien. Probeer de leerlingen tijdens de uitleg zoveel mogelijk persoonlijk aan te spreken.

- Hebben jullie deze wortel wel eens thuis gegeten?
- Hoe wordt het thuis klaargemaakt?
- Vind je het lekker?
- Hoe groeit deze wortel?
- Groeit deze wortel ook in Nederland?



**GEITENMELK IS WITTER DAN KOEMELK. DIT HEEFT TE MAKEN MET DE MAAG VAN DE GEIT EN DE MAAG VAN DE KOE. GEITEN EN KOEIEN ETEN ALLEBEI VOEDSEL WAAR DE STOF CAROTEEN INZIT. CAROTEEN IS DE GEEL/ORANJE KLEURSTOF DIE OOK IN WORTEL EN ANDERE ORANJE/GELE/RODE GROENTEN ZIT. GEITEN KUNNEN CAROTEEN OMZETTEN IN VITAMINE A. DAARDOOR KOMT ER GEEN GELE KLEURSTOF IN DE MELK TERECHT, EN DUS OOK NIET IN DE KAAS. KOEIEN ZETTEN CAROTEEN NIET OM. DAAROM IS KOEMELK GELER DAN GEITENMELK EN IS DE KOEKAAS GELER DAN GEITENKAAS.**

**VOORAF MAKEN EN  
KLAARZETTEN!**  
• 30 STUKJES  
GEBLANCHEERDE BOSPEEN  
• 30 STUKJES  
GEBLANCHEERDE PASTINAAK



## Smulrecept

(40 minuten)

### Doel

In deze proef zullen 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 onbekend zijn.

## Bloempotjes met rauwkost en avocadosaus

Een recept van Albert Kooy

### Ingrediënten

- Avocado 2 stuks
- Tomaat 1 stuk
- Sambal oelek 1 theelepel
- Verse koriander (fijn gesneden) 2 takjes
- Knoflook 1 teen
- Olijfolie 20 - 50 mL (naar smaak toevoegen)
- Zeezout
- Witlof blaadjes
- Bietenblaadjes
- Bleekselderij

### Benodigheden

- Snijplank
- Mes
- Kom
- Vork
- Bloempotjes
- Knoflookpers



### Bereiding

- 1) Snijd de avocado in tweeën en schep met een lepel de inhoud uit de schil en snij het in blokjes.
- 2) Snijd de tomaat in kleine stukjes. Prak met een vork de avocado en de tomaat fijn, knijp met een knoflookknijper de knoflook fijn en meng met de avocadopuree. Maak op smaak met sambal, de koriander, olijfolie en zeezout.
- 3) Snijd de witlof in blaadjes, maak de bleekselderij schoon en snij in repen.
- 4) Vul de bloempotjes met de avocadosaus en steek de groente in de saus.

## Pakketje van groenten met een dip van sesam en krokante pinda

Een recept van Jermain de Rozario

### Ingrediënten

- Paksoi 4 stuks
- Tauge 250 gram
- Komkommer 5 stuks
- Gezouten pinda's 150 gram
- Limoen 4 stuks
- Puntpaprika 15 stuks
- Bieslook 2 stengels

### Voor de dip

- 200 mL zonnebloemolie
- 100 mL sesamolie
- 80 mL eiwit (gepasteuriseerd)
- 20 mL sushi azijn
- 100 mL Griekse yoghurt

### Benodigheden

- Litermaat
- Staafmixer
- Lepel om te proeven



### Bereiding pakketjes

- 1) Snijd de paksoi, komkommer en puntpaprika in batonets (dit zijn gelijk gesneden staafjes) en verwijder de puntjes (rechts en links) van de taugé.
- 2) Leg de bieslook voor 20 tellen in heet water en daarna meteen in koud water, het liefst met wat ijsklontjes erin.
- 3) Leg de pinda's op een snijplank en plet ze met behulp van een pannetje.
- 4) Plaats de bieslook op de werkbank, leg de bieslook naast elkaar maar houd 3 cm afstand tussen de twee bieslookstengels. Leg naar wens de groentenreepjes op de bieslook. Knoop het pakketje dicht met de bieslook. Gebruik eventueel een touwtje om het pakketje dicht te binden.
- 5) Voeg alle ingrediënten voor de dip in de staafmixer en begin te mixen. Ga af en toe met de staafmixer op en neer zodat de massa goed mengt. Na ongeveer 2 minuten wordt de massa dik en is het klaar. Je kunt eventueel nog een beetje zout toevoegen.

## Oesterzwam/bloemkool/broccoli/dille/pecannoot

Een recept van Tamara de Borst

### Ingrediënten

- Kruidenzwam 1500 gram
- Broccoli 1 kilo
- Bloemkool 1 kilo
- Pecannoot (gebrand, ongezouten) 210 gram
- Dille 50 gram
- Olijfolie 300 milliliter
- Aceto azijn 90 milliliter

### Benodigheden

- Snijplank
- Mes
- Inductieplaatje
- Inductie bakpan



### Bereiding

- 1) Halveer en besprenkel de kruidenzwam met olie en aceto azijn. Bak deze in een pan aan tot het goudbruin en iets krokant bovenop is.
- 2) Schil de steel van de broccoli. Kook de gehele broccoli 4 minuten. Snijd de broccoli fijn.
- 3) Hak de dille fijn en meng door de broccoli.
- 4) Snijd de bloemkool in dunne stukjes en bak in een pan met een klein scheutje olie tot het gaar is.
- 5) Meng de olijfolie en balsamicoazijn samen in een kommetje. (De dressing hoeft niet te binden)
- 6) Breek de pecannoten in stukjes.
- 7) Leg alle ingrediënten samen op het bord en besprenkel de dressing met de gebroken nootjes over het gerechtje.

**EET SMAKELIJK!**



## Afsluiting

(10 minuten)

### Nabespreking van de les

Je kunt hier de kinderen vragen of ze nog vragen hebben en wat ze van de les vonden! Vraag de kinderen wat ze het leukste uit de les vonden, wat ze hebben geleerd en wat ze thuis zullen vertellen. Attendeer de kinderen op de recepten die ze thuis nog kunnen maken (zie achterkant certificaat!). Bespreek eventueel met de kinderen of ze je kunnen helpen met opruimen. Bedank tenslotte de kinderen voor hun enthousiasme en interesse!



## Boodschappenvpakket voor 30 leerlingen

### Standaard deel

- 150 plastic bekertjes of cupjes
- 30 plastic bordjes
- 30 vorken en mesjes
- 30 snijmesjes
- Suiker
- Citroensap
- Zout
- Grapefruitsap
- Tabasco
- 1 Oerwortel
- 2 Pastinaak
- 1 Bospeen
- 1 Winterpeen
- 1 Rode biet

### Variabel deel

#### Jermain

- Paksoi 4 stuks
- Taugé 250 gram
- Komkommer 5 stuks
- Gezouten pinda's 150 gram
- Limoen 4 stuks
- Puntpaprika 15 stuks
- Bieslook 1 bosje
- Touwtje
- Zonnebloemolie 200 mL
- Sesamolie 100 mL
- 80 mL Eiwit (gepasteuriseerd)
- 20 mL Sushi azijn
- 100 mL Griekse yoghurt

#### Tamara

- Kruidenzwam 1500 gram
- Broccoli 1 kilo
- Bloemkool 1 kilo
- Pecannoot (gebrand, ongezoeten) 210 gram
- Dille 50 gram
- Olijfolie 300 milliliter
- Aceto azijn 90 milliliter

#### Albert

- Avocado 2 stuks
- Tomaat 1 stuk
- Samel oelek 1 th lp
- Verse koriander 2 takjes
- Knoflook 1 stuk
- Olijfolie 50 mL
- Zeezout
- Witlof blaadjes
- Bietenblaadjes
- Bleekselderij
- Bloempotjes / cupjes

## Zelf meenemen als chef

### Standaard deel

- Buis
- Kom
- Litermaat
- Garde
- 2 eetlepels
- 1 koksdoek
- Snijplank

### Variabel deel

#### Jermain

- Pannetje
- Litermaat
- Staafmixer
- 2 eetlepels

#### Tamara

- Inductieplaatje
- Inductie bakpan

#### Albert

- Kom
- Vork
- Knoflookpers

## 'Kok in de Klas' in beeld

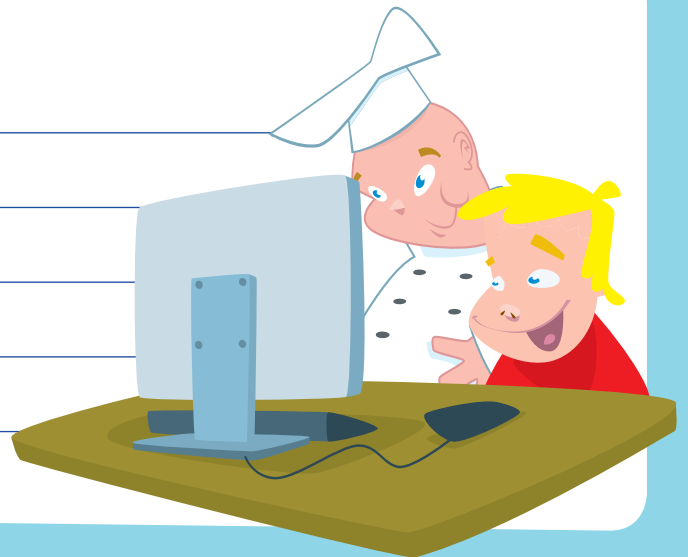
Datum: \_\_\_\_\_

School: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoon nr.: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_



## Anekdoten & bijzonderheden

## Ruimte voor een foto van de les