



Hallo beste vriendjes.

Ga jij ook zo graag aan de slag in de keuken ? Dan geef ik je graag enkele lekkere én gezonde recepten prijs uit mijn zelfontworpen knibbel knabbel Calcimuskeuken. Dit wordt zeker smullen !

Om goed en veilig te koken, is het echter belangrijk vooraf een aantal goede afspraken te maken :

- Kook nooit als je alleen thuis bent. Zorg ervoor dat je altijd de hulp van een volwassene kan invoeren, zeker wanneer je aan het fornuis staat.
- Voor je van start gaat, lees je aandachtig het recept. Zo weet je op voorhand wat je moet doen en kan je alvast alle benodigde materiaal en ingrediënten klaarzetten.
- Wees altijd voorzichtig bij het snijden van groenten, fruit, vlees of vis. Ben je niet erg handig, vraag dan een beetje hulp van papa, mama, grote zus of broer.
- Wanneer je iets in de oven moet bakken, vergeet dan niet dat de oven zeer heet is. Let dus op : verbrand je niet !!!
- Oefen geduld en hou je horloge in de gaten: koken kost aandacht en tijd.
- Aarzel niet om raad te vragen als je iets niet begrijpt.
- Was steeds zorgvuldig je handen voor je begint en als je ook zo'n knoeipot bent als ik dan raad ik je aan een propere schort om te doen.
- Als je mama en papa een plezier wil doen, vergeet dan niet dat afwassen ook deel uitmaakt van elk kookavontuur.

Veel plezier en succes! En wie weet word je nog een echte chef-kok.

**Koning Calcimus**