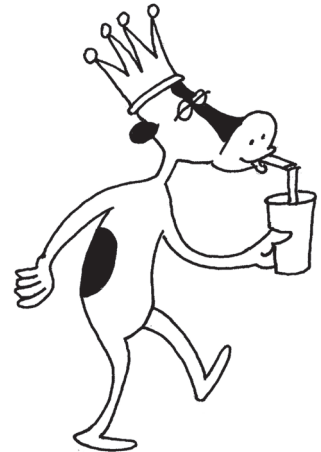




Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen weten melk te appreciëren als een veelzijdig ingrediënt in de keuken.
- ⊙ De leerlingen kunnen op basis van een recept een gerecht klaarmaken.

Als je gezond wil eten, hoort melk er absoluut bij. Behalve voor melk kan je ook kiezen voor een van de vele varianten van melk: chocolademelk, karnemelk, yoghurt, een melkdrink, een milkshake, een drinkyoghurt met vruchten of een schaalje pudding of platte kaas. Met melk kun je ten slotte zelf ook nog allerhande lekkers klaarmaken voor het ontbijt, het middagmaal, het avondmaal of gewoon voor gezellig tussendoor.



Dit zijn maar enkele voorbeelden:

- een milkshake (kan ook zonder ijs of met yoghurt in plaats van ijs),
- een luchtige smoothie (mix een handvol vers fruit door een glas ijskoude melk),
- ontbijtgranen met melk of yoghurt,
- een "café latte" (een scheutje koffie met veel melk),
- bechamelsaus of kaassaus,
- melk in puree,
- een scheutje melk in de soep,
- een dipsausje met yoghurt in plaats van met mayonaise.

**■ Materiaal**

- **Verschillende recepten**
(zie kopieerblad bij infofiche 2 – er kunnen ook zelf recepten worden gezocht)
- **Meer recepten vind je in kookboeken of op het internet, bijvoorbeeld op**
 - www.calcimus.be > toemaatjes voor kids
 - www.zuivelzitalsgegoten.be > mmmmmenu
 - www.123aantafel.be
 - www.mmmelk.be
 - www.ikkantegeneenstootje.be
 - www.zuivelonline.nl/kokkies
- **De ingrediënten en het nodige keukenmateriaal (zie het betreffende recept)**

■ Hoe gaan we te werk?

Klassikaal of in groepjes worden 1 of meerdere recepten bereid.

■ Klasbespreking

- Welke gerecht heb jij klaargemaakt? Was het eenvoudig klaar te maken? Heb je problemen ondervonden? Hoe heb je het opgelost?
- Wat vond je van de smaak van het gerecht? Was de smaak zoals je het had verwacht? Lust je het? Zo niet, wat zou je dan veranderen aan het recept?
- In welk gerecht smaakt de melk het meest door? Is er een gerecht waar je de melk niet goed in herkent? Hoe komt dat?



Kopieerblad bij infofiche 2

■ Recepten

O N T B I J T : fruitmuesli

Ingrediënten

- ongesuikerde muesli
- aardbeien of een banaan
- halfvolle melk

Werkwijze

Doe de muesli in een ontbijtkommetje. Snij het fruit in stukjes en voeg het toe aan de muesli. Overgiet rijkelijk met melk. Smullen maar!

Variatie

Je kan de melk ook vervangen door magere natuuryoghurt of verse plattekaas. Ook met fruit kan je variëren naargelang het seizoen.

S O E P : hertoginnensoep (4 personen)

Ingrediënten

- 2 uien
- een koffielepel bereidingsvet
- 50 g bloem
- 1/2 l halfvolle melk
- 1/2 l water
- 1 bouillonblokje
- 1 doosje kervel
- peper

Werkwijze

Versnipper de uien. Fruit ze aan in een beetje bereidingsvet. Terwijl je in de kookpan blijft roeren, voeg je er de bloem aan toe. Voeg nu ook de melk, het water en het bouillonblokje toe. Breng het mengsel zachtjes aan de kook. Blijf voortdurend goed roeren zodat er niets aanbrandt. Even kort laten doorkoken en dan de kookpan van het vuur zetten. Voeg nu al roerend de kervel toe en breng de soep verder op smaak met wat peper. Smakelijk!



Kopieerblad bij infofiche 2

TUSSENDOORTJE : milkshake

Ingrediënten

- 250 ml halfvolle melk (of de helft halfvolle melk en de helft magere yoghurt)
- fruit naar keuze: bv. aardbeien, frambozen, peer, meloen, banaan
- eventueel 1 sneetje peperkoek geweekt in een kommetje melk
- een blender

Werkwijze

Doe de melk (of de helft melk/yoghurt) in een blender. Voeg hierbij het in stukje gesneden vers fruit en eventueel het geweekte sneetje peperkoek. Mix alles goed.

Hemels lekker!

AVONDMAAL : gewonnen brood

Ingrediënten

- 1 ei
- 1,5 dl halfvolle melk
- peper
- 1 sneetje kaas
- 2 sneetjes brood
- 1 koffielepel bereidingsvet
- pesto
- rauwkost naar keuze

Werkwijze

Klop het ei samen met de melk los.

Voeg wat peper toe.

Haal de 2 sneetjes brood door dit mengsel.

Leg tussen het brood een sneetje kaas.

Bak nu het brood in een beetje bereidingsvet.

Smeer ten slotte wat pesto op het gebakken brood.

Rauwkost smaakt hierbij lekker fris: tomaat, geraspte wortelen, komkommer, sla, enz. Je kan er ook het bord mooi mee versieren. Het oog wil toch ook wat?