



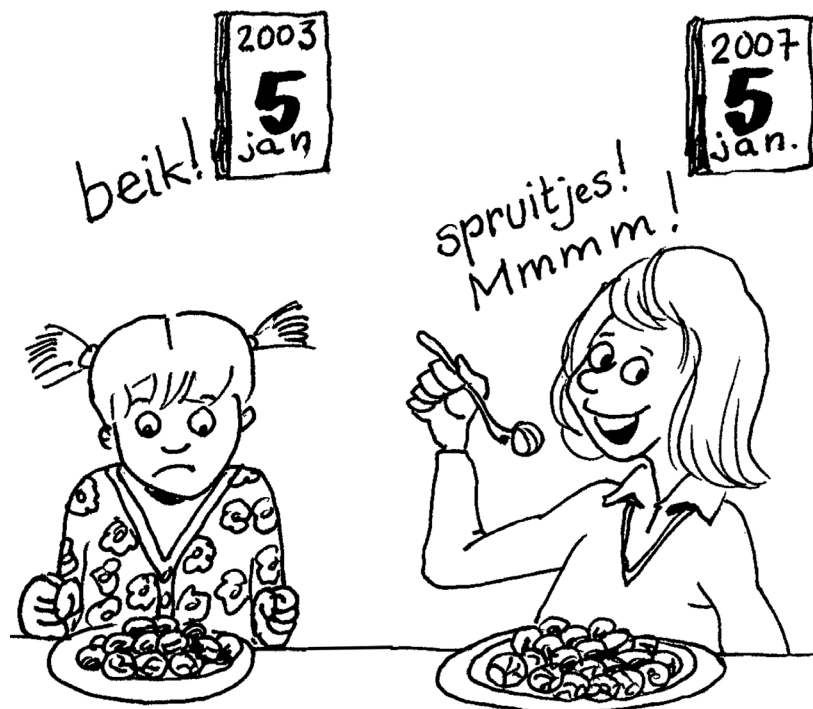
## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen maken kennis met minder bekende of minder populaire voedingsmiddelen.
- ⊙ De leerlingen zien in dat ook minder gekende voedingsmiddelen lekker kunnen zijn en variatie kunnen brengen in ons dagelijks voedingspatroon.

Stel: je bent eraan gehecht om altijd kleurige kledij aan te trekken. Hoe feller, hoe liever! Maar deze keer slaat het tegen. Je mama is vastberaden en je moet en zal voor een speciale gelegenheid een donkere trui aantrekken. Dat is totaal tegen je zin. Als je jezelf even later in de spiegel bekijkt, moet je echter toegeven dat deze trui helemaal niet onaardig staat. Het ziet er veel beter uit dan je had gedacht. Waar deed je eigenlijk moeilijk over? Na die dag haal je zelfs geregeld die donkere trui uit de kast. Gedaan met altijd alleen maar bonte kleuren! Je kleerkast breidt zelfs nog uit met zwarte, donkerblauwe en donkergroene truien. Met de juiste combinatie kom je er elke dag weer schitterend voor.



Het klinkt misschien vreemd, maar op gebied van eten en drinken kan hetzelfde gebeuren. Voedingsmiddelen die je niet kent of nog nooit hebt geproefd, schuif je gemakkelijk aan de kant. Wie de moeite doet om toch te proeven komt wel vaker tot de vaststelling dat het best lekker is of zelfs heel lekker. Voedingsmiddelen kunnen ook op verschillende manieren worden bereid. Misschien is gebakken witloof niet je favoriete groente, maar vind je het rauw met appeltjes gemengd wel lekker. Wist je trouwens dat je smaak evolueert? Daarom is het belangrijk om iets waarvan je denkt dat je het niet lekker vindt af en toe eens opnieuw te proberen. Wie weet worden spruitjes uiteindelijk toch nog jouw lievelingsgerecht. Onmogelijk? Bij velen is dat nochtans het geval geweest.





### ■ **Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van de leestekst “Weet wat je eet”**  
(zie kopieerblad bij infofiche 2)
- **Per leerling een exemplaar van het werkblad** (opdrachten 2 en 3)

### ■ **Hoe gaan we te werk?**

Lees aandachtig de tekst “Weet wat je eet”.

Neem het werkblad en voer de opdrachten 2 en 3 uit.

Heb je alle opdrachten correct uitgevoerd? Het resultaat van de opdrachten wordt verder besproken en geëvalueerd tijdens de klasbespreking.

### ■ **Klasbespreking**

- Kende je alle opgesomde producten? Welke producten kende je niet? Ben je van plan ze eens te proeven? Zo niet, waarom niet?
- Heb je na deze oefeningen zin gekregen om aan de slag te gaan in de keuken? Wat zou je graag eens klaarmaken?

**■ Leestekst****WEET WAT JE EET**

Je hoort mensen soms zeggen: "Gezond eten is niet lekker". Kok Jan is het daar helemaal niet mee eens. Wie dat zegt, weet niet wat gezond eten is. Sommigen denken dat gezond eten betekent dat je alleen maar sla en wortelen mag eten. Fout! Er zijn gezonde én lekkere gerechten zat die bovendien niet ingewikkeld en in een mum van tijd klaar zijn. Kok Jan kan het weten want in zijn restaurant kan je altijd terecht voor een snelle maar ook gezonde hap. Heerlijk gevarieerde slaatjes, pittige groentetaarten en –lasagnes maar ook lekker belegde broodjes. Hij weet zijn klanten altijd weer te verrassen en te verwennen.

Uiteraard kunnen de persoonlijke voorkeuren verschillen. Wat de ene ontzettend lekker vindt, vindt de andere misschien wel vies. Om dat te weten te komen moeten we natuurlijk eerst proeven. En niet één keer, maar verschillende keren want onze smaak evolueert. Kok Jan lustte als kind bijvoorbeeld helemaal geen lever. Maar nu, mmmmm, het water komt hem al in de mond als hij er alleen nog maar aan denkt.

Wie van alles durft te proeven, ontdekt dat er zoveel verschillende lekkere smaken zijn. Gezond eten wordt zo nooit saai. Elke dag weer hetzelfde op het menu, dat is pas saai.

**Ben jij een kenner?**

Brood, tomaten, wortelen, appels, hesp en yoghurt zijn producten die iedereen kent. Maar weet jij ook wat andijvie, schorseneren, karnemelk, smoothies en een varkenshaasje zijn?

Hieronder vind je een lijst met minder gekende, maar daarom niet minder lekkere en gezonde ingrediënten voor een heerlijke maaltijd.



## De anatomie van een gerecht

### Kopieerblad bij infofiche 2

Pastinaak of witte peen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wortelvormige, inheemse groente die al heel oud is.</li> <li>- Smaakt minder zoet dan de gewone wortel.</li> </ul>	<b>groente</b>
Mandjeskaas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze kaas is een vaste magere verse kaas met een korrelige structuur. Tijdens de productie wordt hij in een mandje geschept waarin hij ook wordt bewaard.</li> <li>- Deze kaas wordt meestal gegeten op een snede boerenbrood met radijsjes, bosuitjes of bieslook.</li> </ul>	<b>melkproduct</b>
Ciabatta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langwerpig, wit Italiaans streekbroodje met een platte vorm.</li> <li>- Het is luchtig en heeft een knapperige korst.</li> </ul>	<b>brood</b>
Andijvie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groente die behoort tot de slasoorten.</li> <li>- Smaakt licht bitter.</li> <li>- Kan zowel koud als warm worden gegeten. Andijviestamppot is bijvoorbeeld heel lekker.</li> </ul>	<b>groente</b>
Kruisbessen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groeien aan struiken met stekels en worden daarom ook wel stekelbessen genoemd.</li> <li>- De bes is groen tot rood van kleur en licht-donzig.</li> </ul>	<b>fruit</b>
Tartaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neen, het is geen tartaarsaus maar gehakte biefstuk of onbereide filet américain.</li> <li>- Je kan het zelf lekker op smaak brengen met fijngesnipperde ajuin, augurkjes, kappertjes, een eidooier of een klein beetje mayonaise, peper en zout.</li> </ul>	<b>vlees</b>
Karnemelk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijft over na de bereiding van boter door het karnen van room.</li> <li>- Tegenwoordig ook gemaakt door magere melk aan te zuren.</li> </ul>	<b>melkproduct</b>
Rabarber	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft grote groene bladeren en groen-rode lange stengels.</li> <li>- Alleen de stengels zijn eetbaar.</li> <li>- Rabarberconfituur met abrikozen is lekker op brood.</li> </ul>	<b>fruit</b>
Varkenshaasje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een lekker stukje varkensvlees. Het haasje of de filet is mager en zeer mals.</li> <li>- De braadtijd is kort.</li> </ul>	<b>vlees</b>
Smoothie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ijskoude melk gemixt met vers fruit naar keuze.</li> <li>- Heerlijk fris in de zomer.</li> </ul>	<b>melkproduct</b>
Griet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sommige meisjes heten Griet, maar het is ook de naam van een soort vis.</li> <li>- Het is een platvis.</li> <li>- Een zeer smakelijke vissoort.</li> <li>- Een griet heeft schubben, is eerder ovaal van vorm en grijsbruin van kleur.</li> </ul>	<b>vis</b>
Kikkererwt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een gelige ronde peulvrucht met een onregelmatige vorm en een nootachtige smaak.</li> <li>- In droge vorm zijn kikkererwten lang houdbaar. Je moet ze dan wel weken voor gebruik. Ze zijn ook verkrijgbaar in blik.</li> <li>- Kikkererwten worden vooral in de Noord-Afrikaanse en Indiase keuken gebruikt.</li> </ul>	<b>vleesvervanger</b>
Rode Pipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen clown met rood haar maar een aardappel met een rode schil en geel vruchtvlees.</li> <li>- Het is een goede aardappel om frietjes of puree van te maken.</li> </ul>	<b>aardappel</b>