



## **WIMMEKE W. KOOKT MET KLASSE**

Koken met kinderen zorgt vaak voor onvergetelijke momenten. Iedereen beleeft er plezier aan. Natuurlijk moet je met enkele dingen rekening houden. Zo zal de keuken er iets rommeliger uitzien dan wanneer je alleen kookt en het zal net iets langer duren dan gewoonlijk. Maar het is des te leuker.

We geven je alvast enkele tips over hoe je koken met kinderen het beste aanpakt.

### **1. Tips en weetjes voor koken met kinderen**

(bron: Gezinsbond vzw - dienst Sociaal-Cultureel Werk)

#### **Praktische organisatie**

Welk lokaal zal er gebruikt worden? Of je nu de schoolkeuken, je klas ... gebruikt als kookruimte, elk lokaal heeft zijn specifieke aandachtspunten.

- Heb je stopcontacten nodig en hoeveel?
- Mogen er extra toestellen aangesloten worden?
- Is er een fornuis of moet er een kookplaat, (microgolf-)oven ... voorzien worden?
- Zijn er voldoende kookplaten? Gas of elektriciteit?
- Is er (warm) stromend water, een gootsteen, afwasmiddel ... of moet dit meegebracht worden?
- Is de ruimte groot genoeg?
- Kan er in groepjes gewerkt worden?
- Is er een eetruimte beschikbaar?
- ...

#### **Zorg voor voldoende werkmateriaal (mesjes, potten, bekens, meetinstrumenten ...)**

Per recept is er een materiaallijstje. Pas de aantallen aan als je met groepjes werkt. Check of het benodigde keukengerei aanwezig is. Laat het basismateriaal (keukenschort, mesje, snijplankje, keukenhanddoek) door de kinderen zelf meebrengen.

#### **Voorzie in voldoende begeleiding**

Kook je alleen met je leerlingen of wordt er nog in extra begeleiders voorzien? Zorg ervoor dat er voldoende begeleiding is in functie van de leeftijd van de leerlingen, het recept, de ruimte, het opsplitsen in groepen, je eigen kookervaring ... . Je kan eventueel ouders/grootouders inschakelen.

Laat kinderen helpen voor, tijdens en na het koken en betrek je leerlingen bij alle facetten van het koken:

- boodschappen
- voorbereidingen (groentjes wassen, ingrediënten afwegen, tafeldecoratie maken, ...)
- het koken zelf
- het dekken van de tafel
- bediening

- het afwassen en opruimen.

## **Pas de activiteiten aan de leeftijd van jouw leerlingen aan**

(bron: [www.solo.be](http://www.solo.be) & [www.breydel.be](http://www.breydel.be))

Mogelijke activiteiten per leeftijd:

Kinderen tussen 2 & 3 jaar

- het wassen en spoelen van groenten en fruit
- zacht fruit met een bot mes in kleine stukjes snijden
- voedsel tellen en benoemen
- brood in stukjes breken
- het roeren in koude saus

Kinderen tussen 3 & 5 jaar

- droge ingrediënten mengen
- gemeten vloeistof in deeg gieten
- fruitsalade samenstellen
- eten verdelen over borden
- eieren breken in een kom
- ingrediënten helpen meten
- de tafel zetten
- het opruimen na het koken
- zacht fruit en groenten pletten
- bakvormpjes in deeg of zacht eten duwen

Kinderen van ongeveer 6 jaar

- ingrediënten kloppen met een garde
- ingrediënten in een rek helpen plaatsen
- menu helpen kiezen
- groenten snijden

Kinderen tussen 7 & 12 jaar

- onder toezicht bakken
- koude gerechten klaarmaken
- helpen bij alle voorbereidingen

Kinderen vanaf 12 jaar

- redelijk zelfstandig koken en bakken

## Veiligheid in de keuken

Omdat sommige handelingen in de keuken nu eenmaal altijd gevaarlijk blijven (bakken, snijden ...) zijn deze stappen in het rood aangeduid. Deze stappen dienen door de leerlingen met extra voorzichtigheid te worden uitgevoerd of de juf of meester voert deze uit.

Laat zachte ingrediënten snijden met een tafelmes. Zet het vuur en de oven na gebruik altijd meteen uit. Houd ovenwanten in de buurt bij de oven, het vuur en de microgolfoven. Maak op voorhand duidelijke afspraken met de kinderen wat wel en niet mag!

Als leerkracht help je altijd om:

- de oven, het vuur of de microgolfoven te gebruiken
- het recept te lezen
- hete pannen, kommen of potten vast te nemen
- op te letten met heet water
- elektrische apparaten te gebruiken
- eten te snijden met een mes

## Hygiëne in de keuken

- doe het lange haar van de kinderen in een staartje
- rol mouwen op en doe iedereen een kookschort aan
- laat handen wassen en drogen
- laat ringen of armbanden uitdoen als je kookt
- ruim gemorste etensresten meteen op
- als je afwast, droog je af met een propere keukenhanddoek

## 2. Scoren met witloof

Jouw kleine rakkers eten (nog) geen witloof? No worries! Witloof wordt een schot in de roos met deze tips:

- Kook het witloof niet plat. Kinderen houden van een goede beet.
- Snijd het kegeltje uit de witloofstronk, dan smaakt deze minder bitter. Of verzacht de bittere smaak door melk aan het kookwater toe te voegen.
- Gebruik kleur! Meng rode of gele groenten onder het witloof. Maïs bijvoorbeeld, of rode paprika...
- Combineer witloof met zoete groenten als wortelen, pompoen, kerstomaten...
- Vorm is belangrijk: reepjes witloof smaken helemaal anders dan blokjes!
- Schenk aandacht aan de presentatie: dresseer je gerecht in een torentje, een leuke vorm, een gezichtje...
- Geef je gerechten een leuke naam. Laat je fantasie de vrije loop!
- Grote porties schrikken af. Serveer kleine porties en schep bij indien nodig.

Ontdek nog meer tips op [www.witloofvanbijons.be/nl/scoren-met-witloof](http://www.witloofvanbijons.be/nl/scoren-met-witloof)

### 3. De actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek geeft, vanaf 6-jarige leeftijd, richtlijnen voor wat er gegeten moet worden om voldoende voedingsstoffen in te nemen. Groenten, dus ook witloof, maken een belangrijk deel uit van onze dagelijkse voeding. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is minimaal 300 gram groenten per dag. De actieve voedingsdriehoek kan je vinden op [www.vig.be](http://www.vig.be).

## Een voorproeftje: gevulde witloofbootjes

---

Ingrediëntenlijstje voor 20 witloofbootjes:

4 stronkjes witloof

300 gram krabsalade

10 kerstomaatjes

Materiaal:

mesje

snijplankje

eetlepel

Benodigde tijd: < 30 minuten

Vorbereiding: Maak de stronkjes witloof schoon en neem 20 mooie blaadjes van de stronkjes. Was de kerstomaatjes en snijd ze in 4.

Het vullen van de witloofblaadjes: Vul elk witloofblaadje met een eetlepel krabsla en leg er 2 partjes kerstomaatjes op. Zet de witloofbootjes op een bordje.

Tip: je kan de krabsalade vervangen door zalmalade, tonijnalade of eiersalade.

## Voor de kleine honger: tosti met witloof

---

Ingrediëntenlijstje voor 20 halve tosti's:

8 witloofstronkjes  
2 eetlepels honing  
20 sneetjes wit brood  
10 sneden kaas  
10 sneden hesp  
bakboter  
peper  
zout  
suiker  
mayonaise of ketchup als dipsausje

Materiaal:

mesje  
eetlepel  
spatel  
snijplankje  
pan  
vergiet  
croquemachine

Benodigde tijd: 30 minuten

Vorbereiding: Snijd alle kropjes witloof in zeer fijne stukjes. **Laat wat bakboter smelten in de pan.** Wanneer de boter volledig gesmolten is, mogen de stukjes witloof in de pan. Strooi wat suiker over het witloof en voeg de honing toe. Kruid het witloof met wat peper en zout. Laat het witloof bakken en roer regelmatig met een spatel door het witloof zodat het niet aan de pan blijft kleven. Wanneer het witloof klaargestoofd is, **neem je de pan van het vuur** en giet het witloof door een vergiet.

Het maken van de tosti's: Bedek een sneetje brood met een sneetje hesp, leg daarop een beetje witloof. Leg nu op het witloof een sneetje kaas en eindig weer met een sneetje brood.

grrrrrrllllennn: **Leg de tosti's in het tosti-ijzer tot de kaas mooi gesmolten is.** Snijd de tosti's in 2 en geef wat mayonaise of ketchup als dipsausje.

(Bron: Voedingsvoorlichting en gastronomie 2006-2007, KVLV vrouwen met vaart)

## Voor de durvers: witloofsoep

---

Ingrediëntenlijstje voor 20 leerlingen:

2 uien  
2 stengels prei  
1 kg witloof  
6 aardappelen  
6 l kippenbouillon  
busseltje peterselie  
enkele sprietten bieslook  
bakboter  
peper  
zout  
4 dl room  
als versiering: garnaaltjes/korstjes/gebakken spekjes

Materiaal:

mesje  
spatel  
snijplankje  
kom  
ev. dunschiller om de aardappelen te schillen  
staafmixer

Benodigde tijd: 30 minuten + 25 minuten koken

Vorbereiding Pel de uien en snijd de uien in kleine stukjes Was de prei en snijd de prei in stukjes Maak het witloof schoon; verwijder de harde onderkant en snijd het witloof in stukjes Schil de aardappelen en snijd in grove stukken Pluk de roosjes peterselie van de stengel; snijd de bieslook fijn.

Soep maken: **Laat wat bakboter smelten in de kom.** Wanneer de boter volledig gesmolten is, mogen de stukjes ui in de kom. Voeg de stukjes prei en witloof toe en laat deze klaarstoven. Voeg de aardappelen toe en overgiet het geheel met de kippenbouillon. Voeg de peterselie en bieslook toe.

Koken: **Laat de soep 20 tot 25 minuten koken. Mix de soep fijn** en breng op smaak met peper en zout. Giet als laatste de room door de soep. Eventueel kunnen er nog garnaaltjes/korstjes/gebakken spekjes worden toegevoegd aan de soep.

(Bron: Voedingsvoorlichting en gastronomie 2006-2007, KVLV, vrouwen met vaart)

## Hoofdgerecht: Witlooftaart

---

Ingrediëntenlijstje voor 1 witlooftaart (10 leerlingen):

750 gram witloof  
1 bladerdeeg (kant en klaar)  
4 eieren  
300 ml room  
75 gram kruidenkaas  
hespblokjes  
± 13 kerstomaatjes  
bakboter  
zout  
peper

Materiaal:

vergiet  
taartvorm (diameter: 22 cm)  
pan  
kom  
klopper  
spatel  
mesje  
snijplankje

Benodigde tijd: ±30 minuten + 30 minuten baktijd

Vorbereiding: Snijd alle kropjes witloof in stukjes van ongeveer 1,5 cm. **Laat wat bakboter smelten in de pan.** Wanneer de boter volledig gesmolten is, mogen de stukjes witloof in de pan. Kruid het witloof met wat peper en zout. Laat het witloof bakken en roer regelmatig met een spatel door het witloof zodat het niet aan de pan blijft kleven. Wanneer het witloof klaargestoofd is, neem je de pan van het vuur en giet het witloof door een vergiet, zodat het water dat uit het witloof komt niet mee in de taart gaat! Wist je dat: witloof voor 98% uit water bestaat? Breek de eieren en doe deze in een kom, voeg de room toe en kruid met wat peper en zout. Roer dit mengsel goed met een klopper. Was de kerstomaatjes en snijd ze in 2.

Het maken van de taart: Rol het bladerdeeg uit en leg het samen met het bakpapier in de taartvorm. Knip het overtollige bakpapier weg. Prik enkele keren met een vork in het bladerdeeg. Smeer de kruidenkaas over de bodem van het bladerdeeg. Bedek de kruidenkaas met het witloof. Strooi de blokjes hesp over het witloof. Giet het mengsel van room en eieren over de taart. Verdeel de kerstomaatjes over de taart met de snijkant naar boven (de bolle kant voorzichtig in de taart duwen).

**De taart mag in de oven: Plaats de taart in een voorverwarmde oven en laat deze 30 minuten bakken op 180°C.**

Verdeling van de taart: Als de taart klaar is, mag deze verdeeld worden in 10 gelijke stukken.



**Werkverdeling voor 2 taarten:**

Klas in 2 verdelen; elk groepje maakt een taart.

witloof: 4 kinderen, juf/meester stooft het witloof?

mengsel: 2 kinderen

kerstomaatjes: 2 kinderen

bladerdeeg+kruidenkaas: 2 kinderen

Ieder groepje brengt zijn bereiding aan bij de taart.

De juf/meester zet de taart in de oven.