

Handleiding voor de leerkracht

3de graad

Benodigde tijd

10.15-13.00 u

2 lessen + 1 uur om te eten en af te wassen

Hoe en wat

We spelen het Pim Pompoen kwartetspel en koken preispri, wortelwolk, erwtenpesto, rodebieten-hummus en pompoenplezier van Pim Pompoen. We koken ook soep.

(De leerkracht kan de receptenkeuze aanpassen naargelang het seizoen. Kies voor seizoensgroenten, raadpleeg de seizoenskalender! Op de website kun je verschillende soeprecepten vinden.)

Doel

De leerlingen bereiden zelf een gezonde en duurzame lunch.

De leerlingen maken kennis met de principes van duurzame voeding.

Aansluiting bij de eindtermen

Materiaal en boodschappen (voor 20 leerlingen)

- 1 kwartetspel van Pim Pompoen + receptenboekje
- 2 afwasteiltjes voor de afwas
- 2 afwasteiltjes om de groenten te wassen
- afwasmiddel
- 4 keukenhanddoeken
- 1 vaatdoek
- 1 huishoudrol
- 1 mixer
- 5 kommen (om de smeerseltjes in te maken)
- 5 receptenfiches voor de groentesmeersels
- 5 zoutvatjes
- 5 pepervatjes
- 10 snijplankjes
- 10 aardappelschilmesjes
- 2 dunschillers voor de worteltjes
- 1 rasp voor de worteltjes
- 20 bordjes
- 20 soepkommen
- 20 eetlepels (+ 10 extra voor op de werktafels)
- 20 messen (+ 10 extra voor op de werktafels)
- 10 vorken
- een stuk opengesneden pompoen met pitten (voor de pompoenopdracht)
- een woordenboek

Boodschappen

Keuze van 5 groenten + groentebereidingen uit het receptenboekje van Pim Pompoen.

Bijvoorbeeld: prei, wortel, erwt, rode biet en pompoen

Boodschappenlijstje: alle ingrediënten die vermeld staan bij de recepten voor het groentebeleg en voor de soep (de ingrediëntenlijstjes voor het groentebeleg vind je ook achterin deze handleiding).

+ 40 crackers of toastjes of soepstengels + 40 broodjes

Vorbereiding

De leerkracht doet boodschappen en kookt de nodige groenten (en eieren) voor het broodbeleg op voorhand.

In de klas worden 5 werktafels voorzien waarop 5 receptfiches liggen en 5 kommen met groenten (1 kom met prei, 1 met wortel, 1 met erwtjes, 1 met rode biet en 1 met pompoen).

Op elke werktafel liggen ook 2 aardappelschilmesjes, 2 lepels, 2 vorken + groenten voor de soep die gesneden moeten worden.

Alle andere nodige ingrediënten liggen op tafel 6: “de winkel”. De leerkracht is de winkelier.

Extra begeleiding

Voor de 3de graad is er 1 kookouder in de klas die de verschillende groepjes helpt bij de opdrachten en bij de bereidingen.

Lesverloop

10.15 u:

Inleiding: Wie is Pim Pompoen? Wat groeit er in zijn groentetuin?

Kennismaking met het kwartetspel:

- Kies de 5 groenten die gaan meespelen: prei, wortel, erwt, rode biet en pompoen.
- De andere groentekaarten worden uit het spel verwijderd.
- Pim Pompoen heeft alle groenten zelf gezaaid, de planten groeien in zijn groentetuin.
- Pim Pompoen oogst de groenten in de lente, in de zomer en in de herfst.
- Hij kan sommige groenten bewaren, andere niet.
- Pim Pompoen maakt groentebeleg voor op de boterham.
- Wij zullen het Pim Pompoenspel spelen en ook zelf koken!

10.30 u:

Groepjes maken: de leerlingen werken in 5 groepjes van 4 (voor 20 leerlingen; indien er meer of minder leerlingen zijn, maak dan 4, 6 of 7 groepjes).

Elke leerling kiest een kaart uit het kwartet.

Hij mag zelf kijken, maar mag de kaart voorlopig nog niet laten zien aan andere leerlingen.

(Let op enkel de kaarten prei, wortel, erwt, rode biet en pompoen spelen mee.)

De bedoeling is dat de leerlingen hun partners vinden.

Als iedereen een kaart heeft mag het zoeken beginnen.

De leerlingen zoeken leerlingen met kaarten van dezelfde kleur.

Dan zijn de kwartetten compleet (zaad, plant, groente en recept) en hebben we 5 groepjes van 4 gevormd die als team aan de slag zullen gaan bij het koken.

10.45 u:

Boodschappen doen in de winkel: Alle groepjes gaan aan de werktafels zitten met de kom met hierin de groente. Er volgt een kennismaking met de ingrediënten. Elk groepje krijgt een leesfiche en een werkblaadje. Ze moeten de antwoorden vinden op de vragen om de overige ingrediënten te verdienen die nodig zijn om de groentesmeersels te maken. Per vraag kunnen ze 1 of meerdere ingrediënten verdienen. Ze moeten eerst de soepgroenten snijden en de vragen oplossen. Dan gaat 1 leerling per groepje met de gesneden soepgroenten en de kom om het groentesmeersel te maken en met het juiste antwoord naar “de winkel”. De winkelier controleert de antwoorden en “verkoopt” de ingrediënten. De juiste hoeveelheid olie/mayonaise/... wordt in de kom bij de groenten gedaan. Ondertussen wordt het water voor de soep in de winkel’ aan de kook gebracht.

11.20 u:

Groentebereidingen maken: de leerlingen voeren de opdrachten uit op de receptfiches. (Mixen kan in de winkel gebeuren.) De leerkracht voegt de groenten toe aan het kokende water.

11.35 u: verkiezen van het lekkerste smeersel + opruimen en de tafel dekken

11.45 u: prijsuitreiking voor het lekkerste smeersel. De soep wordt gemixt en op smaak gebracht.

12.00 u: smakelijk!

12.30 u: opruimen en afwassen

Ingrediëntenlijstjes

Bloemkoolbeleg met kerrie en tuinkers

Ingrediënten

- 1 kleine bloemkool
- 1 handjevol tuinkers
- 3 el mayonaise
- 1 el kerriepoeder
- peper en zout

Erwtenpesto met pijnboompitten en Parmezaanse kaas

Ingrediënten

- 150 g (diepvries)erwten
- 100 g pijnboompitten
- 40 g Parmezaanse kaas
- 100 ml olijfolie, of meer naargelang de gewenste consistentie
- 1 teentje look
- peper en zout

Koolrabisalade met appel en rozijnen

Ingrediënten

- 300 g koolrabi
- 1 grote renet of andere appel
- 100 g verse kaas natuur
- 50 g rozijnen
- bieslook, platte peterselie of kervel
- peper en zout

Pompoenplezier met mascarpone en zongedroogde tomaatjes

Ingrediënten

- 1 kleine oranje pompoen (bijv. Hokkaido)
- 3 el zongedroogde tomaatjes + olie
- 100 g mascarpone



koolrabi

Preisprei met kerrie en ei

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 stengel prei
- 1 el mayonaise of yoghurt
- (kruiden)zout
- 1 à 2 tl kerriepoeder
- verse tuinkruiden

Bietenhummus met kikkererwten en tahin

Ingrediënten

- 1 flinke rode biet (gaar gekookt)
- 175 g gare kikkererwten (zelf geweekt en gekookt, of uit blik)
- 1 teentje knoflook
- het sap van 1 citroen
- 2 el tahin (sesampasta)
- 3 el olijfolie
- 1 tl komijn

Spinaziespread met (geiten)kaas en walnoten

Ingrediënten

- 100 g verse (geiten)kaas
- 200 g spinazie (geslonken)
- 60 g zongedroogde tomaatjes
- 20 g walnoten
- peper en zout

Tomatensalsa met look en basilicum

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 3 grote rijpe tomaten
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 handjevol verse basilicum
- een beetje citroensap
- enkele druppeltjes balsamicoazijn
- peper en zout

Wortelwolk met tofoe en tuinkers

Ingrediënten

- 2 wortelen
- 200 g tofoe
- 2 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- 2 el geroosterde sesamzaadjes
- een handjevol tuinkers
- peper en zout

Colofon

Teksten en concept: Karen Remans

Redactie: Reine De Pelseneer

Lay-out: Reine De Pelseneer en Karen Remans

Illustraties Pim Pompoen: Leen De Pelseneer (www.zurriburri.be)

Foto kikker: Andrzej Pobiedzinski