

Inhoudsopgave

Inleiding	blz. 1
Waarom koken op de basisschool?	blz . 3
Doelstelling	blz. 3
Praktische informatie	blz. 4
Vorbereiding en tips	blz. 5
Hygiëne, veiligheid en gedrag	blz. 6
Didactische aanwijzingen	blz. 7
Tip voor een goede start	blz. 8

Toen mijn oudste dochter, destijds leerlinge in groep zeven , vroeg of ik vrijwillig kooklessen wilde geven aan een groepje van zes leerlingen, in periodes van vijf weken, heb ik ja gezegd. Ik ben onderwijzeres en heb een aantal jaren kooklessen gegeven in het voortgezet speciaal onderwijs. Daar had ik een speciaal kooklokaal waarin meerdere units tot mijn beschikking stonden. Ik dacht dat ik wist wat koken op school zou inhouden.

Het was heel anders. Het slechts kunnen gebruiken van één aanrecht, één fornuis en één magnetron-oven met zes kinderen gaf een behoorlijke beperking in de mogelijkheden, vooral omdat ik mijn idee over koken op school wilde realiseren. En dat was: Ieder kind zoveel mogelijk zelf laten werken aan het eigen gerechtje. Dus niet met z'n zessen één omelet bakken, maar als het kan ieder z'n eigen. Of tenminste drie produkten op zes kinderen.

Naast het feit dat de kookles op zich al een gedegen voorbereiding vereiste (werkplek creëren, inkopen doen , ingrediënten en alle andere benodigdheden vooraf klaarzetten), nam het vinden van goede recepten zeer veel tijd in beslag. Dat had te maken met een aantal beperkingen en doelstellingen.:

- Koken aan één fornuis met zes kinderen (drie groepjes) is bijv. niet mogelijk als er per groepje meerdere pannen gebruikt moeten worden.
- Een recept moet aansluiten bij de smaak van kinderen.
- De beschikbare ruimte in een (magnetron-) oven is snel onvoldoende.
- Een aantal recepten lijkt aanvankelijk geschikt , maar is dat in de praktijk niet door het aantal handelingen en de onervarenheid van de leerlingen.
- Veel recepten vragen teveel tijd i.v.m. rijzen, afkoelen, bakken.
- Recepten waarin het gerechtje moet opstijven zijn minder geschikt ; er moet ruimte zijn in de koelkast of vriezer, het resultaat kan niet meteen mee naar huis en is moeilijk te vervoeren.
- De tijd die aan de kooklessen besteed kan worden is beperkt.
- Eenvoudige recepten kunnen ook te kort duren.
- De te gebruiken materialen en ingrediënten moeten aanwezig of aan te schaffen zijn
- Er moet voldoende variatie geboden worden .
- Allerlei vaardigheden moeten aan bod komen, zoals snijden, schillen, kneden, scheiden, rollen, schaven, roeren, vouwen en zelfs knippen.
- De leerlingen moeten zoveel mogelijk bezig zijn.
- Recepten moeten wat de kosten betreft binnen het budget vallen.

Het mag duidelijk zijn dat al deze voorwaarden niet in het eerste het beste recept terug te vinden zijn. In kinderkookboeken staan weliswaar leuke ideeën . Deze gaan echter vaak uit van koken in de eigen keuken thuis. Er zijn ook kinderkookboeken die voor grotere groepen zijn geschreven. De taken worden dan verdeeld over twee tot zelfs dertig kinderen.

Een leuk boekje in dit verband is " Koken met kinderen " van het Kinderkookcafé in Amsterdam (ISBN 9021516640).

Dit is echter geen lesmateriaal en in veel gevallen niet geschikt in een situatie waarin één persoon de leiding heeft en de school uitsluitend de beschikking heeft over één keukenblok..

In de afgelopen vijf jaren heb ik dan ook regelmatig gespeurd naar bruikbare recepten en deze tot overzichtelijke en gemakkelijk leesbare recepten verwerkt . Bovendien zijn alle recepten in de praktijk getoetst en geschikt bevonden voor gebruik op de basisschool.

De reeks recepten is een belangrijke hulp voor iedereen die kooklessen geeft of wil gaan geven op de basisschool. Ik wens u daarbij veel plezier en succes!

Graag attendeer ik u nog op [www. paedwizer. nl](http://www.paedwizer.nl), op deze website kunt u een kijkje nemen in "mijn" keuken op basisschool 'De Paedwizer' te Beetsterzwaag.

Waarom koken op de basisschool?

- Koken is een belangrijke vaardigheid.
- Samen koken doet een beroep op de sociale vaardigheden en bevordert het leren samenwerken.
- De motoriek wordt aangesproken op een andere manier dan via schrijven, handvaardigheid of spel.
- Het lezen, begrijpen en vervolgens toepassen van de aanwijzingen in het recept is een belangrijke leeractiviteit.
- Koken komt tegemoet aan de scheppingsdrang van kinderen .Ze maken van “niets” iets en kunnen dat nog consumeren ook.
- Kinderen vinden koken meestal één van de leukste, zoniet het leukste onderdeel van de creatieve mogelijkheden op school.
- Het gaat vaak heerlijk ruiken in de school. Dat levert complimenten op!

Doelstellingen:

- De kinderen laten ontdekken dat (samen) koken een prettige bezigheid is en qua vaardigheden binnen het bereik van iedereen ligt
- Er moet voldoende gewerkt kunnen worden, dus niet zes kinderen aan één product, maar zes kinderen aan tenminste drie producten .
- Allerlei vaardigheden moeten de revue passeren: snijden, schillen, kneden, scheiden, rollen, schaven, roeren, vouwen, knippen.
- Het aanbod binnen de reeks van lessen moet gevarieerd zijn : soepen, hartige-en zoete gerechten, vegetarische recepten, recepten met vlees of vis, salades.

Praktische informatie

Doelgroep :

bovenbouw groepen 7 / 8

Tijdsduur per les :

1 uur en 30 min.

Maximale groepssamenstelling en opstelling:

groepen van zes kinderen. De kinderen werken in tweetallen of alleen en zitten tegenover elkaar. De tegenoverelkaar zittende kinderen werken indien nodig samen.

Aanwezige outillage :

keukenblok, koelkast, vierpits gasfornuis, magnetron-oven, stofzuiger, brandblusapparaat, tafels, krukjes

Benodigde keukenmaterialen:

6 glazen snijplankjes, 6 placemats, aardappelschilmesjes (geen dunschillers), bestek, 3 grote beslagkommen, 3 kleinere kommen, 6-9 kleinere schaaltes, 3 gardes, 3 weegschalen, 3 litermaten, 3 grote pannen., 3 steelpannen, 3 koekepannen, staafmixer, onderzetters voor pannen, 6 glazen of kopjes, borden, houten lepels, theedoeken, afneemdoeken, materiaal voor de afwas, scharen, extra bakplaat bijv. pizza-bakplaat, 3 appelboren, minimaal 3 deegrollers, 3 vergieten /zeven, 3 appelboren, 3 kwastjes, ovenhandschoenen, 3-6 raspen. 6 metalen roomhoortjes, 12 metalen taartvormpjes, 2 kniepertjesijzers.

Overige materialen:

stiften, enkele eenvoudige spelletjes (bijv. PimPamPet) , pleisters, aluminiumfolie, huishoudfolie, nagelborsteltje.

Kosten:

gemiddeld ongeveer 7-8 euro per les voor de ingrediënten.

Vorbereiding en tips.

- Licht ten minste een dag van te voren de leerlingen in als ze iets bijzonders mee moeten nemen. Bijv. een jampotje met deksel, een goed schoongemaakte thermoskan of een grote glazen pot met deksel voor de soep.
- Geef als vaste regel aan dat de leerlingen voor elke kookles een schone theedoek meenemen, een broodtrommeltje of ander doosje met een deksel en dat ze thuis hun nagels knippen en /of schoonmaken. Vraag de leerkracht dit bijv. op het bord te zetten.
- Probeer van te voren zelf het recept uit. U kunt er de kinderen iets van laten proeven en u weet waarover u het hebt.
- Doe de inkopen zorgvuldig en neem van sommige (kwetsbare) producten iets meer mee dan de afgepaste hoeveelheid (bijv. appel, ui en eieren) i.v.m. voordoer, rot of mislukkingen (te"ruim" schillen of "pech" bij het scheiden van dooier en eiwit bijv.)
- Neem de tijd om de werkplek klaar te maken. Leg alle in het recept voorkomende materialen klaar en kommen voor het afval. Het voorkomt onrust tijdens de les.
- Kopieer voor iedereen het recept en maak na de les zo nodig aantekeningen die belangrijk kunnen zijn voor een volgende keer.
- Breng structuur aan in de kasten en laden. U hebt zo in één oogopslag voor ogen wat u zoekt en u weet sneller wat u mist.
- Denk na over de afspraken die u met de kinderen wilt maken. Op de volgende bladzijde treft u een reeks van afspraken aan. De cursief gedrukte regels zijn mijn basisregels . De andere komen wel aan bod als de situatie erom vraagt. U kunt natuurlijk uw eigen keuzes maken.
- Houd voor u zelf bij welke lessen u aan elke groep 'kookies' heeft gegeven. Een dergelijk overzicht kan heel nuttig zijn.
- Koop de ingrediënten zoveel mogelijk in één keer en reken deze apart van uw inkopen af. Zo hebt u minder werk bij het opmaken van de rekening voor de school. Bespreek met de school de financiële afhandeling. Bewaar de bonnetjes zorgvuldig en vermeld er op welke les het was. U voegt ze bij de rekening om uw kosten te kunnen verantwoorden. Maak een kopie van de rekening. Zo houdt u zelf ook overzicht over het kostenverloop van de kooklessen.
- Houd altijd een voorraad lege jampotjes en grotere glazen potten met deksel aan in het keukenkastje.

Afspraken rondom hygiëne, veiligheid en gedrag.

hygiëne:

- *handen voor de les met zeep wassen.*
- *nagels moeten kort en schoon zijn (nagelborsteltje).*
- afval en etenswaar gescheiden houden. Afval direct opruimen dus
- werkplekken schoonhouden.
- alle af te wassen materialen aan het eind van de les op de afgesproken plaats op het aanrecht leggen, zodat deze voorgespoeld kunnen worden. Afwassen met heet water.
- geen theedoeken over de schouder en zeker niet op de grond leggen.

veiligheid:

- *nooit lopen met een mesje in je hand.*
- gas niet aansteken als er geen volwassene bij staat.
- niet met meer dan twee personen bij het fornuis staan.
- *wijzen op en uitleg geven over het brandblusapparaat .*
- *meegenomen doosjes, thermoskannen en plastic zakken of tassen op een andere tafel neerleggen. Niet naast de stoel op de grond en niet op de werkplek.*
- *wijde truien met wijde mouwen uit doen (in elk geval bij het fornuis)*
- *lange haren in een staart doen of opsteken.*
- *zolang je nog niet bezig bent met koken alle materialen laten liggen.*
- het vuur onder de pan houden. Geen vlammen langs de pan laten lekken. Gas uitdoen voordat je de pan van het vuur haalt.

gedrag:

- *koken is een gezellige bezigheid. Dat houdt in dat er serieus gewerkt moet worden maar dat plezierig babbelen mag. Geen flauwe geintjes. Bedenk dat je met scherpe voorwerpen werkt.*
- werk samen, maak afspraken over wie wat doet.
- ontevredenheid over de taak die je krijgt toebedeeld (bijv. uien snijden) is niet bespreekbaar. De taak die je krijgt ,die heb je.
- uitingen als "dat lust ik niet " zijn geen reden het recept aan te passen. Alleen bij allergie voor een v.d. ingrediënten kan eventueel een aanpassing gedaan worden.
- *wie klaar is ruimt z'n werkplek op en doet vervolgens een spelletje of versiert het recept met de aanwezige stiften /kleurpotloden.*
- bij de verdeling van het gemaakte voedsel krijgt ieder evenveel. Wat over is wordt verdeeld onder de leerkrachten.
- *samen koken betekent ook samen opruimen. Kijk naar het geheel en niet alleen naar jouw werkplekje. Iets voor een ander opruimen moet geen probleem zijn.*

Didactische aanwijzingen:

1. Geef aan dat u wilt beginnen met de les. Vanaf dat moment mogen de leerlingen alleen luisteren, lezen of antwoorden, tot er met koken begonnen wordt.
Geef regelmatig ruimte voor het stellen van vragen.
2. Verbied dat de leerlingen materialen of ingrediënten in handen nemen voordat daadwerkelijk met koken begonnen is.
3. De kinderen zitten in tweetallen tegenover elkaar. Stel de regel dat dit de vaste opstelling is voor de komende lessen. Het voorkomt wekelijkse discussies.
3. Bespreek in de eerste les veiligheid, hygiëne en gedrag. Informeer voor het begin van elke les of de handen met zeep gewassen en de nagels schoon zijn.
5. Lees altijd het hele recept door met de kinderen. Laat de kinderen het bijvoorbeeld voorlezen. Dat houdt de aandacht erbij. Vraag regelmatig : je hebt het gelezen, maar wat moet je nu eigenlijk doen?
6. Doe voor wat u voor kunt doen, bijv. appels schillen, eieren scheiden of uien pellen. Zeg erbij wat en hoe u het doet. Ook andere handelingen kunt u voordoen alsof u een mime-speler bent. Het helpt de kinderen beter te onthouden wat ze moeten doen, ook al hebben ze een recept gekregen. Let er wel op dat de uitleg niet te lang duurt. Val niet in herhalingen.
6. Is de groep onrustig of bevat het recept veel handelingen, dan werkt het goed om met de hele groep tegelijk op te werken. In andere gevallen kunnen ze onder uw toezicht wel worden 'losgelaten'.
7. Loopt de les uit de hand, leg dan alles stil . Stel uw regels kort en duidelijk, eis rust en ga verder. Gaat het niet, stop dan met de les. Opruimen en afwassen!
8. Laat de kinderen die klaar zijn hun werkplek opruimen en schoonmaken.
De af te wassen materialen op een door u aangewezen vaste plek op het aanrecht laten leggen, zodat er voorgespoeld kan worden. Spoel zelf voor en was zelf af. De kinderen drogen de vaat. Het kost anders veel tijd. Indien nodig één van de kinderen laten stofzuigen. Tafels en stoelen laten terugzetten.
9. Laat het vooral een ontspannen les zijn. Complimenteer de kinderen regelmatig en kaart in positieve zin de sfeer aan.
10. Voorkom discussies over de hoeveelheden die kinderen mee mogen nemen naar huis, iedereen krijgt evenveel. Wat over is mogen ze bijv. uitdelen onder de leerkrachten.

Tip voor een goede start.

Begin eenvoudig. Mijn eerste kookles aan elk nieuw groepje begin ik altijd met het recept voor appelmoes. Het is niet moeilijk (hoewel dat schillen....), iedereen vindt appelmoes lekker en een jampotje gevuld met moes, versierd met een vrolijk lapje stof en een eigengemaakt etiket, is voor thuis een leuke verrassing.

Door voor appelmoes te kiezen in een eerste les, ziet u meteen over welke vaardigheden de kinderen beschikken. De kunst van het schillen komt in de volgende lessen ook regelmatig weer aan de orde. De leerlingen merken dat het steeds beter gaat.

En natuurlijk doet u het schillen eerst voor, ook zonnig linkshandig.

Ik vertel daarbij altijd waar je begint, hoe je het mesje vastpakt, wat de scherpe kant is (dat blijkt nodig te zijn bij bepaalde mesjes), waar je je duim neerzet, welke kant je opgaat en ondertussen schil ik er een mooie dunne lange sliert af. Zo! Wie van jullie kan er ook zo'n lange maken?

Verder is appelmoes een ideale starter omdat er voorafgaande aan de eerste les wat tijd nodig is voor kennismaking en het bespreken van een aantal regels. Met een 'appelmoesles' blijft u binnen het anderhalve uur.

Ik wens u vooral veel plezier in het geven van de kooklessen en ik hoop daarbij dat het kookboek en de aanwijzingen voor u een goede steun zullen zijn.

Succes!

