Bakken zelfvertrouwen

Een vaktherapeutisch receptenboek

Hanneke Luijk  
PO/PP  
Consulent: Huub Notermans

Beoordelaars: Han Kurstjens en Jaap Driest  
Opdrachtgever: Joris Schildknecht  
Hogeschool Utrecht  
december 2012

Inhoudsopgave

[1. Inleiding 3](#_Toc343266410)

[2. Algemene opmerkingen 4](#_Toc343266411)

[3. Structuur van de opdrachten 5](#_Toc343266412)

[4. Inventarisatielijst 8](#_Toc343266413)

[5. Recepten 10](#_Toc343266414)

[Aardappelpuree 11](#_Toc343266415)

[Andijviestamppot 13](#_Toc343266416)

[Appelmoes 15](#_Toc343266417)

[Artisjok 17](#_Toc343266418)

[Broccoli-courgettesoep 19](#_Toc343266419)

[Brooddeeg 21](#_Toc343266420)

[Homemade fristi 23](#_Toc343266421)

[Gebakken eieren 25](#_Toc343266422)

[Kruidenthee 27](#_Toc343266423)

[Lieveheersbeestjes 29](#_Toc343266424)

[Mayonaise 31](#_Toc343266425)

[Pannenkoeken 33](#_Toc343266426)

[Pindakaas 35](#_Toc343266427)

[Pizza 37](#_Toc343266428)

[Spinazietaart 39](#_Toc343266429)

[Wortelsoep met een bootje 41](#_Toc343266430)

[6. Literatuur 43](#_Toc343266431)

# 1. Inleiding

Dit product is een boekje met recepten, horend bij “Bakken zelfvertrouwen, De einddocumentatie van mijn Praktijk Project” en het bevat recepten die gebruikt kunnen worden binnen een (kook)workshop voor basisscholen, gericht op het creëren van een gezonde relatie tussen kind en vers en gezond eten, met als doel het tegengaan van overgewicht en kinderobesitas.

Het is geschreven voor Joris Schildknecht en bedoeld als handvat. Dit houdt in dat het een richtlijn betreft en het is niet bedoeld als module. Er kan afgeweken worden van de recepten die beschreven zijn in dit product: het is, zogezegd, een ‘levend document’. Dat betekent dat er aanpassingen gemaakt kunnen worden en dat het toevoegen en verwijderen van recepten mogelijk is.

Bovendien wordt in dit boekje verder niet ingegaan op de verdere invulling van de workshop: mijn totale product (dat wil zeggen: de recepten, zoals beschreven in dit boekje zelf, maar ook de handleiding van “Bakken zelfvertrouwen”) beslaat enkel het kookgedeelte. In de handleiding wordt verder ingegaan op onder andere de vaktherapeutische onderbouwing van de kookworkshop en de therapeutische werking van koken, met en zonder anderen. Ook staat hier de houding van de begeleider beschreven. Dat maakt de handleiding onmisbaar voor het gebruik van het boekje dat u nu in handen heeft, en andersom: zonder recepten geen workshop, en zonder handleiding geen inzicht in de werking van deze recepten.

Er zijn verschillende recepten en verschillende soorten recepten beschreven op de komende pagina’s: reguliere gerechten, zoals andijviestamppot en gebakken eieren, maar ook gerechten die mensen over het algemeen niet zelf maken, zoals pindakaas en fristi. Op deze manier leren de kinderen niet alleen koken, maar krijgen ze ook inzicht in hoe dagelijkse dingen, die ze kennen uit potjes of een andere verpakking, nu eigenlijk gemaakt worden. Dat is niet alleen leuk om te weten, maar dit inzicht zal ook leiden tot kennis, en “kennis is macht”, om maar met de humanist Bacon te spreken.

Bij ieder recept is rekening gehouden met een “normale” hoeveelheid –meestal van 4 personen- maar ook met klassen van 24 kinderen: een gemiddelde Nederlandse klas bestaat uit ongeveer 23 leerlingen (bron: www.volkskrant.nl).

Ook is er rekening gehouden met dieetwensen zoals het vermijden van vlees en voornamelijk varkens- en rundvlees. Niet alleen omdat een groeiend aantal kinderen geen varkens- of rundvlees mag eten uit levens- of religieuze overtuiging, maar ook omdat uit onderzoek is gebleken dat diabetici drastisch minder vlees moeten eten, willen ze niet ziek worden. Omdat diabetes (en dan met name type II) direct gelinkt is aan overgewicht en obesitas, lijkt het mij verstandig zo min mogelijk gebruik te maken van vlees in dit receptenboek. (Nederlandse Diabetes Federatie, 2010) Als er al vlees gebruikt wordt is het geen varkensvlees (dat veel vet bevat), maar relatief magerder kippenvlees.

Bij het samenstellen van deze recepten heb ik voornamelijk gebruik gemaakt van drie verschillende kookboeken: *Kaapse Raasdonders*, door Leonie Bos en Roos Voorsluis; *Koken met Geronimo Stilton*, door Geronimo Stilton en *Levenslang Lekker Eten*, door Nelleke Stegeman en Trudy Crouwens. De eerste twee boeken zijn kookboeken speciaal voor kinderen, met dus recepten die door kinderen gemaakt kunnen worden. Het laatste boek is geschreven voor mensen met diabetes en hier staan zodoende recepten in die geschikt zijn voor mensen met deze ziekte. Ik heb gekozen voor een kookboek geschikt voor diabetici, omdat overgewicht en obesitas een verhoogd risico geeft op diabetes, en dan voornamelijk type II (Nederlandse Diabetes Federatie, 2010 ). Het leek me dus zinvol om hier rekening mee te houden.

# 2. Algemene opmerkingen

Deze recepten zijn te gebruiken binnen de setting van een kookworkshop voor basisschoolleerlingen en zijn gericht op samenwerken en het leren maken van gezond, lekker eten. De opdrachten worden, een enkel recept daargelaten, in groepjes van 4 gegeven. In deze groep, die prima iedere les kan wisselen, is er iedere keer opnieuw één iemand die de taak heeft om het recept voor te lezen. Deze persoon moet de taken delegeren en bepaalt wat de anderen moeten doen. De groepsgrootte zou kunnen variëren als de situatie daarom vraagt.

In het vervolg zal echter gesproken worden van ‘kinderen’, in plaats van ‘leerlingen’. Dit, omdat de recepten niet alleen geschikt zijn voor basisschoolleerlingen, maar voor kinderen in het algemeen.

De begeleider heeft als voornamelijke taak het ondersteunen van de kinderen en het waken voor ongelukken. De houding van de begeleider is verder uitgelegd in de handleiding, horende bij dit receptenboek. Het houdt in dat de begeleider zelf geen taken heeft tijdens het maken van de gerechten, behalve als het gevaarlijk is voor de kinderen – bijvoorbeeld bij het afgieten van aardappels – of als ze echt iets niet weten. De begeleider ondersteunt het kind dan, maar laat deze alles wel zelf doen.

Er zitten recepten bij waarin gewacht moet worden, omdat het gerecht in de oven staat of omdat er iets gekookt moet worden. In deze wachttijd kan een andere activiteit gedaan worden, afhankelijk van de duur van het wachten. Zo kan er tijdens het koken van de artisjok (blz. 17) de vinaigrette gemaakt worden, en tijdens het wachten op het rijzen van het brooddeeg kunnen groenten voor de pizza gesneden worden (blz. 21). Natuurlijk is het ook mogelijk om de kinderen dingen te leren over kookprocessen (zoals het koken van een ei of een aardappel) tijdens de wachttijd. Zo wordt het wachten ‘afwachten’.

Het is goed mogelijk om meerdere gerechten met elkaar te combineren en zo bijvoorbeeld verschillende dingen te laten maken door de kinderen. Gerechten als aardappelpuree en spinazietaart of appelmoes en andijviestamppot kunnen prima samen. Dan zouden er bijvoorbeeld 3 groepen van 4 kinderen bezig zijn met het ene gerecht, en 3 groepen van 4 personen met het andere. Dat is echter volledig aan Joris Schildknecht zelf. Ik ben er echter van overtuigd dat het proeven en laten proeven van elkaars gerecht bevorderlijk zou kunnen zijn voor het zelfvertrouwen van een kind: zeker als anderen hem complimenteren met het door hem gemaakte gerecht. Dit wordt ook ondersteund door Feldman (2009) die stelt dat het krijgen van complimenten het zelfvertrouwen stimuleren.

Bij ieder recept staat kort beschreven welke (vak)therapeutische werking het maken van dit recept kan hebben. Dit, omdat dit het therapeutische karakter van de kookworkshop ook duidelijker maakt. In de handleiding staat verder beschreven hoe koken als vaktherapie kan werken.

Helaas was het niet mogelijk om bij de recepten foto’s bij te voegen. Dit zou in een later stadium, als de gerechten ook daadwerkelijk gemaakt gaan worden in een eventuele pilot, later in het ontwikkelingsproces van de workshop, wel tot de opties behoren. Dit staat ook in de handleiding beschreven bij ‘aanbevelingen’.

Wat ook tijdens de pilot gedaan moet worden is het meten van de (voor)bereidingstijd. Dit heb ik tijdens het samenstellen en oefenen van de recepten niet gedaan, maar dit kan wel prettig zijn om te weten.

# 3. Structuur van de opdrachten

De lessen zullen, om het vaktherapeutische karakter te benadrukken, een bepaalde structuur moeten hebben. Allereerst een inleiding, waarin verteld wordt wat er gemaakt gaat worden. De begeleider neemt met de klas het recept door en hij legt uit hoe sommige dingen moeten (zoals het splitsen van een ei). In sommige gevallen doet de begeleider voor hoe dingen gedaan moeten worden.

Na de inleiding kunnen de kinderen aan de slag. Eerst volgt de voorbereiding, waarin iedereen spullen en ingrediënten moet verzamelen die nodig zijn voor het recept.

Extra: het is mogelijk dat de voorbereiding chaotisch verloopt, de eerste paar keer. Om dit te vermijden kan het nodig zijn om het belang van samenwerking te onderstrepen: laat de kinderen eerst het recept doornemen en taken delegeren. Dit zal een hoop rust kunnen geven.

Als dit niet werkt kan het handig zijn om voorafgaand aan het kokkerellen een samenwerkingsoefening te doen met de kinderen. Er zijn verschillende oefeningen denkbaar: mijn favoriet is een oefening waarbij een stad gemaakt moet worden van blokken. Tijdens deze oefening hoeft niet per se gebruik gemaakt te worden van blokken: dit kunnen ook groenten, fruit, pannen en ander kookgerei zijn.

|  |  |
| --- | --- |
| ***De blokkenstad***  *Soort: Groepsspel*  *Gericht op: Samenwerking*  *Duur: 15 minuten*  *Benodigdheden/voorbereiding: Voor ieder kind 2 bouwblokjes, tafel neerzetten*  *Er wordt een kring gemaakt om een tafel. De groepsleider vertelt dat de kinderen met zijn allen een stad moeten maken van blokjes. Er mag echter maar één blokje tegelijkertijd worden neergezet. De blokjes worden uitgedeeld.*  *De groep zal zich niet aan de opdracht houden en alle blokjes tegelijkertijd op de tafel zetten, met als gevolg dat de stad een puinhoop wordt. De groepsleider vraagt na afloop wat de afspraak ook alweer was: was het niet de bedoeling dat er maar één blokje tegelijk op de tafel mocht komen? En hoe ziet de stad er nu uit? (Waarschijnlijk een puinhoop, omdat niemand naar elkaar heeft gekeken)*  *Laat de kinderen zelf en oplossing verzinnen, deel de blokjes opnieuw uit en begin opnieuw.*  *Als de kinderen er zelf niet uitkomen, help ze dan een beetje in de goede richting.*  *Houd, als de stad is opgebouwd, een nabespreking.* | De hiernaast beschreven oefening is gericht op samenwerking en bevordert ook het bewaren van overzicht en rust. Deze dingen zijn goed om te hebben tijdens het koken: niet alleen voor de kinderen zelf, maar ook voor de begeleider. Als de klas namelijk (redelijk) gestructureerd en rustig samenwerkt, scheelt dat een hoop in het overzicht voor de begeleider.  Als de klas eenmaal weet hoe het goed in groepen moet samenwerken, is het koken gemakkelijker en zal het ook vaker beter gaan, waardoor het weer beter zal leren samenwerken. Bovendien zal dit de voorbereiding (het verzamelen van spullen en ingrediënten) gemakkelijker maken.  Na deze voorbereiding is het werkelijke koken aan de beurt: de groepjes kinderen maken een gerecht aan de hand van een recept. Ieder groepslid heeft een eigen taak. |

Het is verstandig ook aandacht te besteden aan de opmaak van de borden en de presentatie van de gerechten. Liesbet van Velzen-Vermaas (2003) benadrukt in haar boek *Kookpunt* het belang van een mooie opmaak van de borden. Het geeft een extra beetje zorg aan het gerecht, waardoor de kinderen beter stil zullen staan bij het eindresultaat.

Na het koken zelf volgt in de meeste gevallen het opeten van de gerechten. Tijdens dit eten kunnen de groepjes onderling gezellig kletsen als ze dat willen. Als de klas er aan toe is – dit is geheel aan de begeleider – dan kan er rondgelopen worden om zo naar de gerechten van anderen te kijken en misschien zelfs te proeven of eigen eten uit te delen.

Na het eten moet er worden opgeruimd en afgewassen. Hoe dit opruimen en afwassen in zijn werk gaat kan per school verschillen. De ene school heeft misschien een afwasmachine en de ander niet. De groepjes moeten zelf hun eigen rommel opruimen en ervoor zorgen dat hun eigen bordjes, bestek, bakjes en pannen schoon en droog zijn. Als dit met een afwasmachine kan, zorgt ieder groepje ervoor dat alles in de vaatwasser komt te staan. Regel dit goed per groepje en laat deze de taken verdelen: niet dat iedereen hun eigen bordje af gaat wassen, want dan wordt het chaotisch.

Ten slotte is er tijd voor een nabespreking. Eerst hebben de aparte groepjes even de tijd om met elkaar te bespreken hoe iedereen het vond gaan. Daarna kan er nog een centrale bespreking gehouden worden: bijvoorbeeld door ieder groepje kort langs te gaan en te vragen hoe het daar ging. De rest van de klas kan hier dan eventueel op reageren. De begeleider is de gespreksleider en zorgt ervoor dat de nabespreking goed verloopt.

Vragen die gesteld kunnen worden tijdens de nabespreking zijn bijvoorbeeld:

Hoe ging het koken?

Was er iets dat moeilijk was om te doen? Of juist makkelijk?

Wat was leuk om te doen? En wat was minder leuk?

Was het eten lekker? Wat was lekker? Hoe zou het nog lekkerder gemaakt kunnen worden?

Kan je dit thuis ook maken? Hoe zouden ze het thuis vinden om dit te eten als jij het had klaargemaakt?

Hoe ging het opruimen?

Hoe was de taakverdeling? Was dit fijn? Hield iedereen zich aan zijn taak?

Zijn er dingen die je de volgende keer anders zou doen? Welke dingen zijn dat dan? En zijn er ook dingen die je de volgende keer hetzelfde zou willen? Welke dingen zijn dat dan?

Door iedere keer vragen te stellen en de opdrachten na te bespreken, is het gemakkelijker om recepten of de gehele workshop eventueel aan te passen of bij te stellen.

Na de evaluatie is het kookgedeelte voorbij.

**Doelen**

Bij alle recepten wordt gewerkt aan de volgende doelen:

Leren samenwerken

Contacten aangaan

Leren koken

Activeren

Structuur aanbrengen in handelen

Leren grenzen aan te geven

Positieve ervaringen opdoen

Dragen van verantwoordelijkheid

Eigenwaarde vergroten

De doelen ‘daginvulling’ en ‘ontspanning’, die wel genoemd zijn in de handleiding, maar in het lijstje hierboven ontbreken, zijn meer doelen die komen door het koken, maar deze worden niet benadrukt tijdens de kookopdrachten die in dit receptenboek staan. De ontspanning en daginvulling zijn echt indirect verbonden met het koken.

De doelen zijn als volgt verwerkt in de opdrachten:

Er wordt in een groep van vier personen gewerkt (*leren samenwerken, contacten aangaan)*, waarin ieder zijn eigen taak krijgt. Er is één iemand die het overzicht houdt en de taken van de recepten delegeert (*dragen van verantwoordelijkheid, leren grenzen aangeven)*. De groep gaat aan de slag met behulp van een recept, waarin beschreven staat wat er gedaan moet worden (*activeren, structuur aanbrengen in handelen, leren koken*). Op deze manier ontstaat er een gerecht (*leren koken*). Mislukken kan en mag (*positieve ervaringen opdoen*) en naderhand wordt er gegeten (*positieve ervaringen opdoen, eigenwaarde vergroten*).

Als het mogelijk is – in verband met leeftijd kinderen - bespreekt ieder groepje hoe het is gegaan (*leren samenwerken, leren grenzen aangeven, activeren*). Daarna kan dan klassikaal besproken worden hoe het is gegaan: bijvoorbeeld door ieder groepje af te gaan en te vragen hoe het daar ging (*dragen van verantwoordelijkheid*). De rest van de klas kan daar dan eventueel op reageren. De begeleider heeft hier echter wel de leiding in en moet te allen tijde sturing kunnen geven aan het gesprek (*leren grenzen aangeven*).

# 4. Inventarisatielijst

Voor het maken van gerechten zijn spullen nodig en voor het maken van gerechten voor- en in een grote groep zijn veel spullen nodig. Zonder de ingrediënten meegerekend, is het volgende nodig voor het maken van de gerechten uit dit receptenboek:

**Grote apparaten:**

2 à 3 keukenmachines met sikkelmes

12 kookpitjes (6 units met 2 pitten)

6 oventjes

6 blenders/keukenmachines

Sinaasappelpers (als het mogelijk is, 6)

**Potten en pannen:**

6 grote kookpannen

6 steelpannen  
6 soeppannen

6 beslagkommen

12 Bakjes

8 koekenpannen

6 taartvormen of ovenschalen

5 mengkommen

6 maatbekers

6 ovenvormen van 22 cm doorsnee

**Messen en dergelijke:**

6 pureestampers

12 dunschillers

6 houten lepels

6 pannenkoekenmessen

6 gardes

6 juslepels

8 bakspanen

6 deegrollers

6 staafmixers

evt. 1 roerzeef

18 mesjes

**Borden en bestek:**

24 glazen

24 soepborden/-kommen

24 eetborden

24 messen

24 vorken

24 lepels

**Overig:**

6 grote, glazen schalen

18 snijplanken

24 schone, glazen potten met deksel

6 Afvalbakjes

6 vergieten

6 ovenwanten

5 schone theedoeken

Warme plek om deeg te laten rijzen

6 theelepels

6 weegschalen

24 cocktailprikkers

24 kookschorten

Er zijn dingen die in deze lijst staan die wellicht niet nodig zijn om te kopen: de 24 glazen potten met deksel, bijvoorbeeld, zijn enkel nodig om de pindakaas in op te bergen. Er kan aan de kinderen gevraagd worden of ze een pot mee van huis kunnen nemen, of er kan voor gekozen worden om geen pindakaas te maken. Er kan zelfs nog gekozen worden om bijvoorbeeld wel pindakaas te maken, maar dit dan in enkele, grotere potten te stoppen en deze enkel op school te gebruiken.

Ook bij de sinaasappelpers is iets dergelijks aan de hand: deze is enkel nodig bij het maken van fristi. Hierbij kan ook eventueel gekozen worden voor vers pak uit een sap, of het niet gebruiken van sinaasappelen.

Overigens staat bij ‘overig’ dat er ook een ‘warme plek om deeg te laten rijzen’ nodig is. Dit is het geval bij het maken van brooddeeg. Het spreekt voor zich dat deze plek aanwezig is in het schoolgebouw en dat degene die de workshop verzorgt niet zelf een warme plek mee kan nemen. Een dergelijke plek kan een (gecreëerde) plek boven een verwarming zijn, bijvoorbeeld, of, als het mooi weer is, een plaats achter vensterglas waar de zon door schijnt.

De inventarisatielijst moet worden aangevuld met de ingrediënten die nodig zijn voor de gerechten. Deze staan bij ieder recept duidelijk aangegeven bij ‘benodigdheden’.

# 5. Recepten

In dit receptenboek staan 15 gerechten met hun bereidingswijzen. In de onderstaande tabel staan deze gerechten vermeld, samen met het paginanummer waarop ze te vinden zijn en de moeilijkheidsgraag van deze recepten. Een 1 staat hier voor gemakkelijk, 2 voor gemiddeld en 3 voor moeilijk. Het is wel zo dat ook de moeilijke recepten geschikt zijn voor kinderen. Over het algemeen is het zo dat bij een 1 de minste begeleiding nodig is, en bij een 3 het meeste.

De moeilijkheidsgraad is subjectief en gelinkt aan specifieke handelingen die nodig zijn voor het bereiden van het product. Als er bijvoorbeeld water gekookt moet worden, is de graad al hoger.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Bladzijde** | **Moeilijkheidsgraad** |
| Aardappelpuree  Andijviestamppot  Appelmoes  Artisjok  Broccoli-courgettesoep  Brooddeeg  Homemade fristi  Gebakken eieren  Kruidenthee  Lieveheersbeestjes  Mayonaise  Pannenkoeken  Pindakaas  Pizza  Spinazietaart  Wortelsoep met een bootje | 11  13  15  17  19  21  23  25  27  29  31  33  35  37  39  41 | 3  3  3  1, maar met vinaigrette 3  2  2  1  2  1  1  1  2  2, maar met veel begeleiding  1  3  2 |

In totaal zijn er 6 gemakkelijke recepten; 6 die gemiddeld moeilijk zijn en er zijn 4 recepten die relatief moeilijk zijn in vergelijking met de rest.

Bij de recepten zelf staat de moeilijkheidsgraad aangegeven in sterren. Deze sterren (1, 2 of 3) staan naast de titel van het recept. Wederom staat 1 ster voor de gemakkelijkste recepten, en 3 voor de moeilijkste.

## 

## Aardappelpuree

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 500 g aardappelen  100 ml melk  1 ei  Boter  Zout  Water | 3 kg aardappelen  600 ml melk  6 eieren  Boter  Zout  Water |
| 1 kookpitje  Kookpan  2 dunschillers  Pureestamper  Afvalbakje  Weegschaal  Maatbeker  Evt. eierscheider | 6 kookpitjes  6 kookpannen  12 dunschillers  pureestampers  Afvalbakjes  Weegschaal  Maatbeker  Evt. 6 eierscheiders |

**Bereiden:**

1. Schil de aardappelen

2. Kook wat water met zout in de kookpan.

3. Doe de aardappelen bij het kokende water en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Als er te weinig water is, doe er dan een beetje bij. Het water moet net boven de aardappelen komen. Als er teveel water is, haal er dan niet iets uit! Dat is gevaarlijk, omdat het water erg heet is.

4. Giet het water af.

5. Maak met de pureestamper puree van de aardappelen.

6. Breek een ei en scheid de dooier van het eiwit. Als het niet helemaal goed gaat is dat niet erg.

7. Meng er een klontje boter, de melk, de eierdooier en wat zout door de puree en roer dit goed door.

8. Verwarm het al roerende heel even op een laag vuurtje. Doe dit alleen als de puree anders te koud is.

Extra: Voor het scheiden van de dooier en het eiwit kan ook een eierscheider gebruikt worden. Dit is een handig hulpmiddel.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 en 2 schillen de aardappelen

3 kookt water met wat zout

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 en 2 doen de aardappelen voorzichtig bij het water.

De begeleider schenkt het water af

1 meet 100 ml melk af

3 breekt het ei en scheidt de dooier van het eiwit

2 maakt puree van de aardappelen met de pureestamper.

1 mengt de boter, melk, eierdooier en zout door de puree en roert dit goed door.

3 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- De begeleider giet de aardappelen af. Het is te gevaarlijk om dit door de kinderen te laten doen. Bovendien is het geen taak met een grote bijdrage aan het uiteindelijke product, waardoor de doelen zoals vermeld in de handleiding horende bij deze recepten, gewoon behaald kunnen worden.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het koken van aardappelen

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Wachten tot de aardappelen gaar zijn

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’.

- Aardappelen stampen en puree maken

Het kapot maken van iets kan nare, of juist fijne associaties oproepen. Het kan fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind dan iets anders doen.

- Een ei breken

Zie hierboven

- Een eierdooier van het eiwit scheiden

De grootste angst is vaak dat een gerecht mislukt: dit lijkt hetzelfde te zijn als persoonlijke mislukking. Het omgaan met fouten en ze enkel fouten te laten zijn, is een belangrijk leerelement. Het scheiden van eierdooier en eiwit is lastig en kan dus goed fout gaan. Als het wel lukt, echter, zal dit het gevoel van trots en zelfwaardering vergroten.

## Andijviestamppot

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 1,2 kg kruimige aardappelen 200 ml halfvolle melk 1 krop andijvie 200 g kaas  Peper  Zout | 7,2 kg kruimige aardappelen 1,2 liter halfvolle melk 6 kroppen andijvie 1,2 kg kaas  Peper  Zout |
| Weegschaal  Maatbeker  2 kookpitjes  Grote kookpan Steelpan Pureestamper  2 dunschillers  Mesje  Snijplank  Afvalbakje  Houten lepel | Weegschaal  Maatbeker  12 kookpitjes  6 grote kookpannen  6 steelpannen 6 pureestampers  12 dunschillers  Mesjes  Snijplanken  Afvalbakjes  6 houten lepels |

**Bereiden:**

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.

2. Kook water met een beetje zout in een kookpan. Als het water kookt, doe er de aardappelen bij en kook ze in 20 minuten gaar. Giet hierna de aardappelen af en stop ze terug in de pan.

3. Was de andijvie en snijd het in reepjes

4. Snijd de kaas in stukjes

5. Verwarm de melk in de steelpan.

6. Stamp de aardappelen in de pan fijn met een pureestamper en meng de melk erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

7. Zet de pan op laag vuur en voeg de gesneden andijvie hand voor hand toe. Schep iedere keer met een houten lepel de stamppot om tot de andijvie licht geslonken is.

8. Schep de stukjes kaas door de stamppot

Extra: Ook lekker met een bakje grof gehakte walnoten of 2 theelepels gedroogde tijm. Voeg deze op het laatst toe, samen met de kaas.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 en 2 schillen de aardappels en snijden deze in stukken

3 kookt het water

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

3 kookt de aardappelen

De begeleider giet de aardappelen af

1 en 2 wassen de andijvie en snijden het in reepjes

3 snijdt de kaas in stukjes

1 verwarmt de melk

2 en 3 stampen de aardappelen fijn

1 voegt de melk toe

1, 2, 3 en 4 beoordelen de puree op smaak en voegen eventueel peper en zout toe

1 en 2 voegen de andijvie en de kaas toe en scheppen de stamppot om

3 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- Het water kan ook gekookt worden in een waterkoker. Als het in een pan gekookt wordt, moet je als begeleider extra goed opletten, want als er iets mis gaat met kokend water is dat erg vervelend.

- De begeleider giet het water af. Het is te gevaarlijk om dit door de kinderen te laten doen. Bovendien is het geen taak met een grote bijdrage aan het uiteindelijke product, waardoor de doelen zoals vermeld in de handleiding horende bij deze recepten, gewoon behaald kunnen worden.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het koken van aardappelen

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Wachten tot de aardappelen gaar zijn

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’.

- Aardappelen stampen en puree maken

Het kapot maken van iets kan nare, of juist fijne associaties oproepen. Het kan fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind dan iets anders doen.

- Het mengen van de aardappelen met andijvie en kaas

Tot het mengen zijn alle ingrediënten nog los: er is geen samenhang. Als alles bij elkaar wordt gevoegd wordt het een samenhangend geheel. Er wordt naar dit punt toegewerkt en nu pas is het eindresultaat goed te zien

## Appelmoes

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 1 kg appels (goudrenetten)  3 eetlepels suiker  1 zakje vanillesuiker  Snufje kaneel  Citroensap | 6 kg appels (goudrenetten)  18 eetlepels suiker  6 zakjes vanillesuiker  Kaneel  Citroensap |
| Weegschaal  1 kookpitje  Pan  Houten lepel  Staafmixer of (roer)zeef  2 dunschillers  Mesje  Snijplank  Een glazen schaal | Weegschaal  6 kookpitjes  6 pannen  6 houten lepels  Staafmixer of roerzeef (kan gedeeld worden)  12 dunschillers  Mesjes  Snijplanken  6 grote, glazen schalen |

**Bereiden:**

1. Schil de appels met de dunschiller

2. Snijd de appels in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd daarna de appel in kleine stukjes en stop ze in een bakje. Besprenkel de appelstukjes af en toe met een beetje citroensap om het bruin-worden tegen te gaan.

3. Giet een laagje koud water in de pan. Doe hier de appelstukjes, 2 eetlepels citroensap, de suiker en de vanillesuiker bij.

4. Zet de pan op een middenhoog vuur en breng het mengel aan de kook. Laat het 10 minuten op een laag vuur zachtjes koken. Roer af en toe met de houten lepel door het mengsel.

5. Haal de pan van het vuur en wacht tot de appelmoes is afgekoeld.

6. Pureer de appels met de staafmixer tot moes, of gebruik hiervoor de (roer)zeef: leg de zeef boven de schaal en druk de appelmoes door de zeef met een lepel.

7. Schep alle appelmoes in de schaal en doe er een beetje kaneel op naar smaak.

Extra: Je kan de appelmoes warm eten, maar ook koud. Het kan eventueel meegenomen worden naar huis: zorg dan voor voldoende glazen potjes met deksel en eventueel etiketten die de kinderen zelf kunnen maken. Zet ook een datum op de etiketten: de appelmoes is maar een paar dagen houdbaar in de koelkast.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat.  
- Het is ook goed mogelijk om in dit geval 4 groepen van 6 personen te vormen. De benodigdheden qua materiaal ziet er dan als volgt uit:

4 kookpitjes

4 pannen

4 houten lepels

Staafmixers (bijvoorbeeld 2: iedere twee groepen heeft er dan eentje)

8 dunschillers

Mesjes

Snijplanken

4 grote, glazen schalen

- De taken kunnen verdeeld worden (voor 4 groepen met 6 personen):

1 en 2 schillen de appels en verwijderen het klokhuis

3, 4 en 5 snijden de appels in vieren, verwijderen het klokhuis en snijden de appels in stukjes

6 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 en 2 zorgen voor een pannetje met wat koud water.

3, 4 en 5 stoppen de appelstukjes in de pan en doen hier de overige ingrediënten bij.

1 en 2 brengen het mengsel aan de kook en roeren af en toe met de houten lepel

3 en 4 pureren de appelmoes en scheppen de appelmoes in de schaal.

1, 2 en 5 dekken de tafel en schenken drinken in  
 of

1, 2 en 5 zetten alles klaar om de appelmoes in glazen potten te verdelen.

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het schillen en snijden van appels

Het uitkleden of kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Hetzelfde geldt voor kinderen die vervelende ervaringen hebben met uitgekleed worden of iets anders waartoe ze gedwongen zijn. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Water koken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Wachten tot het mengsel 10 minuten heeft gekookt (en later het afkoelen)

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’. In dit geval kan er wel af en toe geroerd worden, maar niet de hele tijd.  
Bij het afkoelen is het zo dat het kind moet wachten tot het de appelmoes kan proeven.

- Pureren van de appels tot moes.

Zie het commentaar bij ‘het schillen en snijden van appels’ over wat pureren en stuk maken kan betekenen voor iemand.

- Het op smaak maken met kaneel

Door een gerecht op smaak te maken, zet het kind als het ware een handtekening onder. Smaak is erg persoonlijk, dus het is belangrijk dat elk kind zelf bepaalt hoeveel kaneel er over de appelmoes moet.

## Artisjok /

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 4 artisjokken  Citroensap  Water  Olijfolie  Wijnazijn  Zout  Suiker of honing  Mosterd  Knoflook | 24 artisjokken  Citroensap (1 citroen)  Water  Olijfolie  Wijnazijn  Zout  Suiker of honing  Mosterd  Knoflook |
| 1 kookpitje  Kookpan  Mesje  Snijplank  Afvalbakje | 6 kookpitjes  6 kookpannen  6 mesjes  6 snijplanken  Afvalbakjes |

**Bereiden:**

1. Snijd de steel van de artisjokken en spoel de artisjok af met water

2. Kook water met een beetje citroensap

3. Voeg de artisjokken toe aan het kokende water: zorg ervoor dat het water net boven de groente uit komt. Laat de artisjokken 30 minuten koken.

4. Meng tijdens het koken olijfolie en azijn in een verhouding 3:1 met elkaar. Doe hier naar smaak wat zout, suiker of honing, mosterd en verse knoflook bij.

5. Giet het water af

6. Schenk wat vinaigrette (olie-azijnmengsel) op een bord en leg hier een artisjok op, met de puntige bovenkant omhoog.

7. Eet de artisjok door een blaadje van de stronk af te trekken, eventueel de zachte onderkant in de vinaigrette te dopen en de onderkant op te eten. Het harde, bovenste gedeelte van het blad kan in een apart bakje of los op het bord worden gelegd. Op het eind blijft dan het zachte hart van de artisjok over: dit kan gegeten worden.

**Voor de begeleider:**

- De artisjok is een moeilijk toegankelijke groente: het is ook mogelijk om niet ieder kind een hele artisjok te geven, maar bijvoorbeeld één stuk per 2 kinderen of nog minder.

- Als er verse citroensap wordt gebruikt is er voor een klas van 24 kinderen maar 1 citroen nodig: in elke pan met water hoeft maar een beetje sap, omdat de artisjok van zichzelf al zurig is. Het sap is dan ook voornamelijk tegen verkleuring van de groente tijdens het koken.

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 snijdt de steel van de artisjok en snijdt de knoflook in kleine stukjes

2 kookt het water met wat citroensap

3 maakt de vinaigrette

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 doet de artisjok in het kokende water

De begeleider schenkt het water af

1 dekt de tafel en schenkt drinken in

3 schenkt wat vinaigrette op de borden

2 legt de artisjokken op de borden

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- De begeleider giet het water af. Het is te gevaarlijk om dit door de kinderen te laten doen. Bovendien is het geen taak met een grote bijdrage aan het uiteindelijke product, waardoor de doelen zoals vermeld in de handleiding horende bij deze recepten, gewoon behaald kunnen worden.

- Het is ook mogelijk om van tevoren vinaigrette klaar hebben staan of dit te doen terwijl de kinderen bezig zijn met hun artisjok. Zo zien ze wel hoe het gemaakt wordt en weten ze waar het uit bestaat, maar hoeven ze het niet zelf te maken. Het is erg lastig om goede vinaigrette te maken.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het snijden van de steel van de artisjok

Het kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Water koken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Wachten tot de artisjokken 30 minuten hebben gekookt

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’.

- Het maken van de vinaigrette

Dit is een kookproces op zich, met allerlei eigen, kleine, kookprocesjes. Zo is daar het snijden (zie ook ‘het snijden van de steel van de artisjok’) en het mengen van verschillende ingrediënten.   
Tot het mengen zijn alle ingrediënten nog los: er is geen samenhang. Als alles bij elkaar wordt gevoegd wordt het een samenhangend geheel. Er wordt naar dit punt toegewerkt en nu pas is het eindresultaat goed te zien.   
Ook het wegen en afmeten is bij deze taak erg belangrijk. Veel kinderen voelen zich dom als er precies gemeten moet worden: ze denken dat hier veel vanaf hangt en ze willen niet falen. Het goed kunnen afmeten van ingrediënten komt het zelfvertrouwen ten goede

- Het eten van nieuwe, ingewikkelde dingen

Een artisjok is geen gangbare of bekende groente en het eten gaat gepaard met moeite en veel rommel. Voor sommige mensen werkt dit goed: het is als een soort cadeau dat ze uit mogen pakken. Andere kinderen kunnen het te lang vinden duren en hebben moeite met het opbrengen van geduld om uiteindelijk bij het hart van de artisjok uit te komen.

## Broccoli-courgettesoep

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 1 rode ui  1 courgette  1 broccoli  750 ml water  1,5 tuinkruidenbouillontablet  2 eetlepels olijfolie | 6 rode uien  6 courgettes  6 stronken broccoli  4,5 liter water  9 tuinkruidenbouillontabletten  12 eetlepels olijfolie |
| Maatbeker  2 kookpitjes  Soeppan  Pan om water in te koken  Staafmixer  Afvalbakje  Mesje  Snijplank | Maatbeker  12 kookpitjes  6 soeppannen  6 pannen om water in te koken  Staafmixer (kan gedeeld worden)  Afvalbakjes  Mesjes  Snijplanken |

**Bereiden:**

1. Was de courgette en snijd de twee uiteinden af. Snijd de courgette in blokjes.

2. Schil de ui en snijd deze in kleine stukjes

3. Was de broccoli en haal de roosjes van de stam.

4. Verhit de olie in de pan en fruit de ui 3 minuten. Bak hierna de courgette 5 minuten mee.

5. Kook het water in de tweede pan.

6. Doe de broccoliroosjes, het kokende water en de bouillontabletten bij de courgette in de pan. Laat het 4 minuten zacht koken.

7. Pureer de soep met een staafmixer. Breng evt. op smaak met peper en zout.

Extra: Lekker met verse munt: voeg dit toe als de soep al in een kom geschept is.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 snijdt de ui

2 snijdt de courgette

3 snijdt de broccoli

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 en 2 fruiten de ui en bakken de courgette

3 kookt het water

1 en 2 doen de broccoli, het water en de tabletten bij de courgette in de pan.

1 en 2 pureren de soep

3 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- Het water kan ook gekookt worden in een waterkoker. Als het in een pan gekookt wordt, moet je als begeleider extra goed opletten, want als er iets mis gaat met kokend water is dat erg vervelend.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het snijden van de courgette

Het kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Het snijden van een ui

Van het snijden van een ui kan je gaan huilen. Dit is een gek idee voor kinderen die anders niet zo snel huilen. Het kan bevrijdend werken om eens te huilen zonder verdrietig te zijn of je te hoeven schamen. Bovendien kan het ook goed zijn om iemand anders te zien huilen, zonder dat deze verdrietig is. Huilen is heel normaal bij het snijden van een ui.

- Groenten bakken en water koken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het bakproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- De soep pureren met een staafmixer

Zie ook ‘Het snijden van de courgette’.

- Het op smaak maken met peper en zout of munt

Door een gerecht op smaak te maken, zet het kind als het ware een handtekening onder.

## Brooddeeg

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor +/- 500 gram brooddeeg:** | **Benodigdheden voor +/- 2,5 kg brooddeeg:** |
| 500 g bloem  30 g gist  15 g zout  250 ml lauw water  Wat extra bloem voor het “strooien” | 2,5 kg bloem  150 g gist  75 g zout  1,25 l lauw water  Extra bloem voor het “strooien” |
| Weegschaal  Maatbeker  Mengkom  Beslagkom  Houten lepel  Schoon werkvlak  Met bloem bestoven kom  Schone theedoek  Warme plek om het deeg te laten rijzen | Weegschaal  Maatbeker  5 mengkommen  5 beslagkommen  5 houten lepels  5 schone werkvlakken  5 met bloem bestoven kommen  5 schone theedoeken  Warme plek om het deeg te laten rijzen |

**Bereiden:**

1. Los het gist en het zout op in het water en meng alles met de lepel.

2. Doe de bloem in een kom en giet hier het watermengsel bij. Roer dit om met de houten lepel.

3. Bestuif een kom met bloem.

4. Kneed het deeg goed tot het een mooi samenhangende bol is die niet meer aan je handen blijft plakken.

5. Leg het deeg op het werkvlak en blijf het goed en krachtig kneden.

6. Maak een bol van het deeg en leg het in de met bloem bestoven kom.

7. Snijd een kruis in de bol en bedek het deeg en de kom met een schone theedoek.

8. Laat het deeg ongeveer een uur rijzen op een warme plek. Na dit uur is het volume van het deeg ongeveer verdubbeld. Het is nu luchtig en veerkrachtig.

9. Leg het deeg terug op een met bloem bestrooid werkvlak en kneed het nog even goed. Hierna kan je het deeg zijn definitieve vorm geven.

Extra: Als je brood wil bakken met dit brooddeeg, is het leuk om verschillende zaden en noten te gebruiken ter garnering of zelfs door het deeg heen te bakken. Bij notenbrood kneed je de zaden en/of noten door het deeg. Bij garnering strooi je de zaden/noten over de bolletjes voor je het brood in de oven bakt.

Extra: Voor breekbrood of bolletjes: vorm na het rijzen, bolletjes van het deeg, iets groter dan een pingpongballetje. Leg deze bolletjes op een bakblik: voor bolletjes moet de afstand tussen de deegbollen minstens 10 centimeter zijn en voor breekbrood ongeveer 1 centimeter. Dek het brood af met een theedoek en laat het op een warme plek nogmaals 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 225 graden (heteluchtoven 200) en bak het brood 15 tot 18 minuten. Ze zijn gaar als ze hol klinken als je op de onderkant van de bolletjes tikt.

**Voor de begeleider:**

- In het uur dat er gewacht moet worden, kan het ‘volgende’ recept – bijvoorbeeld de pizza – al voorbereid worden. (groenten snijden etc.)

- Je kan ervoor kiezen om iedereen zijn eigen brooddeeg te laten maken, maar het is mogelijk gemakkelijker om dit in groepjes te laten doen. In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat.

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 weegt het gist, de bloem en het zout af en zorgt voor de 250 ml water

2 en 3 mengen het gist en het zout met het water

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 bestuift de kom met bloem

2 kneedt het deeg in de kom

3 kneedt het deeg op het werkvlak, maakt een bol en snijd een kruis in het deeg

1 brengt de kom met het deeg (afgeschermd door de theedoek) naar de warme plek

4 houdt de tijd in de gaten

1 kneedt het deeg nog even na op het werkvlak

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het wegen en afmeten van ingrediënten

Dit komt bij ieder recept voor, maar hier is het extra belangrijk en moet er ook veel gewogen en afgemeten worden. Veel kinderen voelen zich dom als er precies gemeten moet worden: ze denken dat hier veel vanaf hangt en ze willen niet falen. Het goed kunnen afmeten van ingrediënten komt het zelfvertrouwen ten goede

- Het oplossen van gist en zout in water

Het mengen van verschillende ingrediënten zorgt in dit geval voor een opmerkelijk ding: het gist en het zout verdwijnen in het water. Dit kan leiden tot onbegrip en vragen, want het is niet zo dat deze ingrediënten er nu niet meer zijn. Het meemaken van een dergelijk proces – en hier zelfs verantwoordelijk voor zijn – kan bijdragen aan een gevoel van verantwoordelijkheid en volwassen worden.

- Kneden van deeg

Kneden is knijpen, drukken, duwen, uit elkaar trekken en stompen. Dit kan nare associaties oproepen, bijvoorbeeld van geweld. Het kan ook fijne associaties oproepen en een kind kan het fijn vinden om eens deze dingen te mogen doen zonder hiervoor gestraft te worden. Kneden kan dus een positieve werking hebben, maar ook een negatieve. Als er een kind in de klas zit met angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Het rijzen van het deeg

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’. Dat is zeker het geval met het rijzen van deeg, omdat er echt iets verandert – het volume verandert.

## Homemade fristi

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 1 glas:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 100 ml magere yoghurt  of  100 ml halfvolle melk  of  100 ml karnemelk  Fruit (sinaasappel, banaan, aardbei, framboos, bessen, etc.)  Evt. suiker | 2,4 l magere yoghurt  of  2,4 l halfvolle melk  of  2,4 ml karnemelk  Fruit (sinaasappel, banaan, aardbei, framboos, bessen, etc.)  Evt. suiker |
| Weegschaal  Maatbeker  Blender/keukenmachine  Sinaasappelpers  1 glas  Vork  Mesje  Snijplank  Afvalbakje  Bakjes voor het schone fruit | 6 weegschalen  6 maatbekers  6 blenders/keukenmachines  Sinaasappelpers (als het mogelijk is, 6)  24 glazen  6 vorken  6 mesjes  6 snijplanken  Afvalbakjes  Bakjes voor het schone fruit |

**Bereiden:**

1. Kies welke smaak je wil hebben en maak het fruit van je keuze schoon als dat nodig is

2. Pureer of pers het fruit naar keuze

3. Schenk de yoghurt of de melk in het glas

4. Doe het sap of het fruit in het glas en roer het drankje

**Voor de begeleider:**

- Het is belangrijk om te zorgen voor zoet en goed rijp fruit. Hierdoor is er minder tot geen suiker nodig.

- Het is mogelijk om per groepje van bijvoorbeeld 4 kinderen één soort fristi te maken. Het is dan handig om een mengkom te gebruiken om de (800 ml) yoghurt of melk met het sap of fruit te mengen en dit daarna pas te verdelen over de vier glazen.

- Het aanbod van fruit kan afhangen van het seizoen en de beschikbaarheid van deze soorten fruit. Het is dan ook mogelijk om steeds een andere fristi te maken, met seizoensgeboden groente of fruit.

- De suiker van het recept kan vervangen worden door bijvoorbeeld honing.

- Er zijn verschillende mogelijkheden voor smaken fristi. Enkele suggesties voor de hoeveelheden fruit (per glas) zijn:

75 ml sinaasappelsap

¼ geprakte banaan + 50 ml sinaasappelsap

50 g gepureerde aardbei + 1 theelepel suiker

50 g gepureerde frambozen + 1 theelepel suiker

50 g gepureerde bessen (of sap) + 1 theelepel suiker

- Als er wordt gewerkt in een groepje met één smaak fristi, kunnen de taken verdeeld worden. In dit voorbeeld wordt uitgegaan van 6 groepen van 4 kinderen:

1 en 2 maken fruit schoon en verwerken dit tot sap/puree

3 schenkt yoghurt en/of melk in de vier glazen

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 en 2 verdelen het fruit in de glazen en roeren de fristi.

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het kiezen voor een smaak

Door een gerecht op smaak te maken en een smaak te kiezen, zet het kind er als het ware een handtekening onder.

- Fruit pureren of persen

Het kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Het mengen van de yoghurt en de fruitpuree/het fruitsap

Tot het mengen zijn alle ingrediënten nog los: er is geen samenhang. Als alles bij elkaar wordt gevoegd wordt het een samenhangend geheel. Er wordt naar dit punt toegewerkt en nu pas is het eindresultaat goed te zien, zeker omdat in dit geval de kleur en samenstelling van de yoghurt of de melk verandert.

## Gebakken eieren

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 2 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 2 eieren  Snufje zout en peper  Olijfolie  Verschillende groenten (tomaat, paprika, maïs, champignons, etc.)  2 boterhammen | 24 eieren  Zout en peper  Olijfolie  Verschillende groenten (tomaat, paprika, maïs, champignons, etc.)  24 boterhammen |
| 1 kookpitje  Koekenpan  Bakspaan  Vork  Afvalbakje  Bakjes voor de groenten  Mesje  Snijplank | **(Bij 8 groepen van 3 kinderen)**  8 kookpitjes  8 koekenpannen  8 bakspanen  8 vorken  Afvalbakjes  Bakjes voor de groenten  Mesjes  Snijplanken |

**Bereiden:**

1. Was en snijd de groenten die je met het ei mee wilt bakken. Snijd tomaten in plakken, paprika in stukjes, etc.

2. Zet de koekenpan op een middelhoog vuur en doe de olie erin. Wacht tot deze heet wordt.

3. Bak de groenten kort in de pan.

4. Breek een ei voorzichtig boven een bakje en doe dit daarna in de pan. De dooiers kunnen eventueel doorgeprikt worden met een vork.

5. Bak de eieren ongeveer 8 minuten op een zacht vuur. De eieren kunnen eventueel dubbel gebakken worden: draai het ei dan halverwege om.

6. Strooi wat peper en zout op de eieren. Eet ze op een boterham.

Extra: Eieren kunnen op veel manieren klaargemaakt worden, zoals hierboven al beschreven is. Dubbel gebakken of niet, met of zonder hele dooier, met of zonder verschillende groenten, etc.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 3 personen zijn er 8 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat.

- Als iedereen zijn of haar eigen ei wil bakken (dat is wel leuker dan als je niet je eigen ei bakt) dan is het mogelijk om omstebeurt een ei te bakken, met zijn drieën met één koekenpan. De eieren die al klaar zijn kunnen dan warm gehouden worden door een pan met water te koken en hierop een bord te leggen. Een gebakken ei kan dan tussen dit bord en een ander bord gelegd worden (zie ook: pannenkoeken). Op deze manier kan gezamenlijk gegeten worden.   
- De groepsgenoten kunnen elkaar helpen met het bakken van een ei. De taken kunnen dan per keer verdeeld worden. Doe dit wel voordat er daadwerkelijk gekookt gaat worden.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het kiezen voor groenten die met het ei meegebakken worden

Door een smaak van het gerecht te kiezen, zet het kind er als het ware een handtekening onder.

- Groenten snijden en eieren breken

Het kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Groenten en ei bakken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het bakproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

## Kruidenthee

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| Verschillende kruiden (munt, rozemarijn, zoethout, etc.)  600 tot 800 ml water | Verschillende kruiden(munt, rozemarijn, zoethout, etc.)  3,6 tot 4,2 l water |
| 1 kookpitje  1 steelpan  4 koppen (150-200 ml)  1 theelepel | 6 kookpitjes  6 steelpannen  24 koppen (150-200 ml)  6 theelepels |

**Bereiden:**

1. Kies de kruiden die je wil gebruiken en doe ze in een zakje (één theelepel)

2. Kook het water in de pan

3. Doe de thee in het zakje in de mok

4. Schenk het water in de mokken bij de kruiden

5. Laat de thee even afkoelen

**Voor de begeleider:**

- Er zijn veel kruiden die gebruikt kunnen worden. Elk kruid heeft een eigen werking: leg dit van tevoren goed uit. Hieronder een overzicht van kruiden die gebruikt zouden kunnen worden:

Anijs spijsverteringsbevorderend, luchtwegen, zogvormend

Venkel spijsverteringsbevorderend, luchtwegen, zogvormend

Rozemarijn opwekkend, aardend, spijsverteringsbevorderend, doorbloedingstimulerend

Pepermunt opwekkend, verfrissend, spijsverteringsbevorderend, luchtwegen, verwerking van informatie en voedsel (niet voor kinderen onder 5 jaar!)

Kruizemunt idem, iets zoeter dan pepermunt

Kamille rustgevend, ontkrampend, luchtwegen, spijsvertering, ontsmettend

Citroenverbena rustgevend, ontkrampend, werkt mild

Zoethout spijsvertering, beschermt de maag, luchtwegen, verwarmend

Kaneel verwarmend, spijsvertering, stimulerend

Vlierbloesem luchtwegen vrij, gebruiken bij koorts en griep, bevordert het zweten, rustgevend

- Ieder kind kan zelf zijn eigen thee samenstellen, maar dat kan ook in groepen gebeuren. Bij het gebruik van een waterkoker kan de begeleider zelf water koken en dit inschenken bij de kinderen. Als er in groepen wordt samengewerkt, kan iedere groep wel zelf water koken, maar dit hoeft niet.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het kiezen voor kruiden

Door een smaak van de thee te kiezen, zet het kind er als het ware een handtekening onder. Het is zijn thee en niet die van iemand anders: het wordt persoonlijk.

- Water koken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het bakproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid. Daarnaast is het koken van water bijzonder omdat het ‘kookpunt’ wordt bereikt: van het ene op het andere moment gaat het bruisen en komen er bellen in het water naar boven. Er sluimert al langer iets, maar door het koken komt gebeurt er echt iets. Dit kan ook zo zijn bij gevoelens: er ‘bruist’ al langer iets, maar het is nog binnen te houden, tot het moment dat er weer iets gebeurt en de ‘bom barst’. Je kookt dan van binnen – figuurlijk dan, natuurlijk.

## Lieveheersbeestjes

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 6 tomaten  2 bollen mozzarella  Zwarte olijven  Blaadjes basilicum  Mayonaise  Sla (bv. rucola/veldsla/waterkers) | 36 tomaten  12 bollen mozzarella  Zwarte olijven  Blaadjes basilicum  Mayonaise  Sla (bv. rucola/veldsla/waterkers) |
| Mengkommetje  3 mesjes  3 snijplanken  Afvalbakje  Cocktailprikker | 6 mengkommetjes  18 mesjes  18 snijplanken  Afvalbakjes  6 cocktailprikkers |

**Bereiden:**

1. Snijd 3 olijven in de lengte en dan in de breedte doormidden. Snijd 3 andere olijven in heel kleine blokjes

2. Snijd de mozzarella in blokjes

3. Snijd de tomaten in de lengte doormidden. Hol de tomaten uit.

4. Vul de tomaten met een mengsel van de hele olijven, de mozzarella, de basilicum en mayonaise

5. Maak 12 ‘bedjes’ sla op 4 borden. Leg op elk bedje een gevulde tomaat, met de bolle kant omhoog.

6. Maak kopjes van de kwartjes olijven door tegen elke tomaat een stukje olijf te leggen.

7. Versier de lieveheersbeestjes met ogen op het kopje (mayonaise) en stippen op het lijfje (mayonaise met kleine stukjes olijf)

Extra: Maak zelf de mayonaise. Bij het volgende recept wordt uitgelegd hoe je dit moet doen.

**Voor de begeleider:**

- Er kan gebruik gemaakt worden van verschillende soorten sla: laat de kinderen van de soorten proeven en dan een favoriet uitkiezen. Ze kunnen de slasoorten ook mengen. Met name rucola heeft een sterke smaak en kan dus een uitdaging zijn voor de kinderen om te proeven.

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 snijd drie olijven in vieren en drie olijven in heel kleine stukjes

2 snijd de mozzarella in blokjes

3 snijdt de tomaten doormidden en holt deze uit

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 maakt bedjes van sla op de borden

2 en 3 maken een mengsel van olijven, mozzarella, basilicum en mayonaise en vullen de tomaten hiermee

1, 2, 3 en 4 versieren hun eigen lieveheersbeestjes

1 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het snijden van de ingrediënten

Het kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Uithollen van de tomaten

Zie ook ‘Het snijden van de ingrediënten’.

- Lieveheersbeestjes versieren

Het kan de behoefte zijn van een kind om iets moois te maken: hier zijn daar mogelijkheden voor. Dit kan daarbij eenzelfde werking hebben als het ‘op smaak maken’ van een gerecht: het kind zet als het ware zijn handtekening onder het gerechtje.

## Mayonaise

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 250 ml olie (bij voorkeur zonnebloemolie)  1 groot ei  1,5 theelepel citroensap of kruidenazijn  1 theelepel mosterd  Zout  Peper | 1 l (zonnebloem)olie  4 eieren  6 theelepels citroensap of kruidenazijn  4 theelepels mosterd  Zout  Peper |
| Mengkommetje  Garde  Kommetje  Afvalbakje | 6 mengkommetjes  6 gardes  6 kommetjes  Afvalbakjes |

**Voorbereiden:**

Zorg ervoor dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn.

**Bereiden:**

1. Scheid van het ei de dooier van het eiwit. Als het niet lukt, probeer het dan nog eens.

2. Doe de dooier in de mengkom samen met de azijn of citroensap, mosterd, zout en peper tot het een gladde massa is.

3. Blijf kloppen en voeg druppel voor druppel en later in een dun straaltje de olie toe.

4. Voeg naar smaak eventueel nog wat zout of peper toe

Tip: Als de mayonaise gaat schiften (het wil niet mengen), doe dan een lepel lauw water bij de mayonaise, terwijl je door blijf kloppen met de garde.

Extra: Vervang 100 ml olie voor 100 ml yoghurt. Er moet dan wel 1,5 theelepel mosterd gebruikt worden in plaats van 1. Door de yoghurt is de mayonaise ‘slanker’ dan met olie.

**Voor de begeleider:**

- Laat de kinderen een etiket zien van mayonaise uit de supermarkt en vergelijk dit met de eigengemaakte mayonaise. Hierbij kan er uitleg gegeven worden over wat er op het etiket te zien is en er kan gesproken worden over verse producten en houdbaarheid. Educatie speelt een grote rol bij obesitasbestrijding (Middelbeek et al, 2007)

- De ingrediënten voor 24 personen komen overeen met 16 personen: dit omdat ik verwacht dat een liter mayonaise ruim genoeg zal zijn voor een dergelijke groep mensen. Bovendien hoort dit recept eigenlijk bij het recept ‘Lieveheersbeestjes’, en daar is niet zo heel veel mayonaise voor nodig. Er zou dan een keuze gemaakt kunnen worden dat 4 groepen van 4 kinderen, mayonaise maken voor de hele klas. Natuurlijk kan ook iedereen mayonaise maken: er zal dan echter wel veel over zijn.

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat.

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 scheid de dooier van het eiwit en doet de dooier in de mengkom

2 doet het azijn of citroensap, samen met de mosterd en een beetje zout en peper in de mengkom

3 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

4 klopt de mayonaise

1 voegt druppel voor druppel de olie toe

2 voegt naar smaak nog wat peper en/of zout toe.

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden. De mayonaise kan eventueel zelfs door twee mensen gemaakt worden, als dit gebeurt tijdens het maken van het gerecht ‘Lieveheersbeestjes’.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Een ei breken

Het kapot maken van iets kan nare, of juist fijne associaties oproepen. Het kan fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind dan iets anders doen.

- Een eierdooier van het eiwit scheiden

De grootste angst is vaak dat een gerecht mislukt: dit lijkt hetzelfde te zijn als persoonlijke mislukking. Het omgaan met fouten en ze enkel fouten te laten zijn, is een belangrijk leerelement. Het scheiden van eierdooier en eiwit is lastig en kan dus goed fout gaan. Als het wel lukt, echter, zal dit het gevoel van trots en zelfwaardering vergroten.

- Het mengen van de dooier met andere ingrediënten

Tot het mengen zijn alle ingrediënten nog los: er is geen samenhang. Als alles bij elkaar wordt gevoegd wordt het een samenhangend geheel. Er wordt naar dit punt toegewerkt en nu pas is het eindresultaat goed te zien, zeker omdat in dit geval de kleur en samenstelling van het mengsel verandert en van een vloeibare substantie wat steviger wordt tot mayonaise.

- Het op smaak maken met peper en zout of munt

Door een gerecht op smaak te maken, zet het kind er als het ware een handtekening onder.

## Pannenkoeken

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 3 appels en/of peren  200 g volkorenmeel  8g bakpoeder (0,5 zakje)  400 ml melk  1 ei  Olijfolie  Evt. kaneelpoeder | 18 appels en/of peren  1,2 k g volkorenmeel  48g bakpoeder (3 zakjes)  2,4 l melk  6 eieren  Olijfolie  Evt. kaneelpoeder |
| Weegschaal  Maatbeker  2 kookpitjes  (Kleine) pannenkoekenpan  Steelpan met twee borden om de pannenkoeken warm te houden  Pannenkoekenmes  Beslagkom  Garde  Dunschiller  Mesje  Snijplank  Afvalbakje  Bakje om het ei in te breken  Juslepel | Weegschaal  Maatbeker  12 kookpitjes  6 (kleine) pannenkoekenpannen  6 steelpannen met twee borden om de pannenkoeken warm te houden  6 pannenkoekenmessen  6 beslagkommen  6 gardes  6 dunschillers  Mesjes  Snijplanken  Afvalbakjes  6 bakjes om het ei in te breken  6 juslepels |

**Bereiden:**

1. Schil de appels en/of peren en verwijder het klokhuis.

2. Snijd het fruit in plakken en bestrooi deze eventueel licht met kaneel

3. Doe in de beslagkom het meel en het bakpoeder bij elkaar en meng dit.

4. Breek het ei in een apart bakje en doe dit dan samen met de melk in de beslagkom.

5. Klop het beslag tot het dik en glad geworden is.

6. Doe een dikke laag water in de steelpan en verwarm dit water tot het kookpunt. Laat het dan zacht doorkoken met een bord op de pan.

6. Verhit wat olie in de koekenpan en bak een plak appel of peer in de pan, 30 seconden per kant.

7. Schenk 1 juslepel beslag in de pan en bak de onderkant tot deze bruin is.

8. Draai de pannenkoek om en laat hem bruin en gaar worden.

9. Leg de pannenkoek op het bord van de steelpan en leg hier het tweede bord op: hierdoor blijven de pannenkoeken warm. Als er een andere pannenkoek klaar is, leg deze dan ook tussen deze borden.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 schilt de appels en/of peren, verwijdert de klokhuizen en snijden het fruit in plakken

2 en 3 maken het beslag

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 verzorgt het warme water

1, 2, 3 en 4 bakken omstebeurt een pannenkoek

2 en 3 dekken de tafel en schenken drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- Het water kan ook gekookt worden in een waterkoker. Als het in een pan gekookt wordt, moet je als begeleider extra goed opletten, want als er iets mis gaat met kokend water is dat erg vervelend.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Het wegen en afmeten van ingrediënten

Dit komt bij ieder recept voor, maar hier is het extra belangrijk en moet er ook veel gewogen en afgemeten worden. Veel kinderen voelen zich dom als er precies gemeten moet worden: ze denken dat hier veel vanaf hangt en ze willen niet falen. Het goed kunnen afmeten van ingrediënten komt het zelfvertrouwen ten goede

- Fruit schillen en snijden

Het uitkleden of kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Hetzelfde geldt voor kinderen die vervelende ervaringen hebben met uitgekleed worden of iets anders waartoe ze gedwongen zijn. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Een ei breken

Zie: ‘Fruit schillen en snijden’

- Beslag maken

Tot het mengen zijn alle ingrediënten nog los: er is geen samenhang. Als alles bij elkaar wordt gevoegd wordt het een samenhangend geheel.

- Water koken en pannenkoeken bakken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het bakproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

## Pindakaas

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 1 pot:** | **Benodigdheden voor 24 potten:** |
| 300 gram doppinda’s  Zonnebloemolie  Zout | 7,2 kg doppinda’s  Zonnebloemolie  Zout |
| Weegschaal  Een schone, glazen pot met deksel  Keukenmachine (met sikkelmes)  Afvalbakje  Bakje voor de pinda’s | Weegschaal  24 schone, glazen potten met deksel  Enkele keukenmachines (met sikkelmes)  Afvalbakjes  Bakjes voor de pinda’s |

Voor de etiketten:

Papier en lijm (of zelfklevende etiketten)

Potloden en/of verf

**Bereiden:**

1. Pel de pinda’s en haal er alle vliesjes af

2. Doe de gepelde pinda’s met twee eetlepels olie en zout naar smaak in de keukenmachine. Doe de machine aan en laat hem zolang draaien tot je pindakaas hebt. Is de pindakaas nog te dik, voeg dan nog een lepel olie toe. Laat de machine dan nog even draaien.

3. Schep de pindakaas in een glazen pot. Doe het deksel erop.

4. Maak een leuk etiket voor de pindakaas en plak deze op de pot. Schrijf ook de datum op het etiket. De pindakaas kan je twee maanden in de koelkast bewaren.

Extra: Ook lekker in de pindakaas: wat suiker of honing of een beetje sambal.

**Voor de begeleider:**

- Laat de kinderen een etiket zien van pindakaas uit de supermarkt en vergelijk dit met de eigengemaakte pindakaas. Hierbij kan er uitleg gegeven worden over wat er op het etiket te zien is en er kan gesproken worden over verse producten en houdbaarheid. Educatie speelt een grote rol bij obesitasbestrijding (Middelbeek et al, 2007)

- Omdat er zoveel kinderen zijn, is het mogelijk verstandig om met een groep van bijvoorbeeld 6 personen één lichting pindakaas te maken. Alle zes de kinderen mogen dan wel hun eigen pinda’s pellen. Dit is mogelijk handiger i.v.m. het gebruik van de keukenmachine. Er zijn dan in totaal 4 groepen van 6 kinderen.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Pinda’s pellen

Het ‘uitkleden’ van de pinda’s kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Hetzelfde geldt voor kinderen die vervelende ervaringen hebben met uitgekleed worden of iets anders waartoe ze gedwongen zijn. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- De keukenmachine gebruiken

Een keukenmachine kan een gevoel van macht geven, maar ook angst oproepen (zie ook ‘Pinda’s pellen’).

- Improviseren en inschatten of er nog meer olie bij moet

De grootste angst is vaak dat een gerecht mislukt: dit lijkt hetzelfde te zijn als persoonlijke mislukking. Het omgaan met fouten en ze enkel fouten te laten zijn, is een belangrijk leerelement. Het scheiden van eierdooier en eiwit is lastig en kan dus goed fout gaan. Als het wel lukt, echter, zal dit het gevoel van trots en zelfwaardering vergroten.

- Ingrediënten toevoegen naar smaak

Door een gerecht op smaak te maken, zet het kind als het ware een handtekening onder. Smaak is erg persoonlijk, dus het is belangrijk dat elk kind zelf bepaalt wat er door de pindakaas moet.

- Een etiket maken en het gerecht mee naar huis nemen

Als de kinderen kunnen laten zien aan anderen wat ze hebben gemaakt, kan dit het gevoel van zelfvertrouwen vergroten. Het kan kwetsbaar aanvoelen, maar ook een gevoel van trots teweegbrengen.

## Pizza

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 1 pizza:** | **Benodigdheden voor 24 pizza’s:** |
| 100 g brooddeeg (zie: brooddeeg)  Bloem  Gezeefde tomaten  Verschillende soorten beleg (tomaten, mozzarella, paprika, maïs, spinazie, gerookte kip, olijven, courgette, jonge kaas, champignons, (gekookte) broccoliroosjes, etc.)  Olijfolie  Zout | 2,4 kg broodbeleg (zie: brooddeeg)  Bloem  Gezeefde tomaten  Verschillende soorten beleg  Olijfolie  Zout |
| Weegschaal  Oventje  Schoon werkvlak  Taartvorm of ovenschaal  Deegroller  Mesje  Snijplank  Afvalbakje  Bakjes voor de verschillende soorten beleg | **(Bij 6 groepen van 4 kinderen)**  Weegschaal  6 oventjes  6 schoon werkvlakken  6 taartvormen of ovenschalen  6 deegrollers  Mesjes  Snijplanken  Afvalbakjes  Bakjes voor de verschillende soorten beleg |

**Bereiden:**

1. Bestuif het werkvlak met bloem en verwarm de oven voor op 200 graden

2. Kneed het deeg 5 minuten met allebei de handen. Maak er een bolletje van en rol dit met een deegroller tot een platte schijf.

3. Smeer de taartvorm of ovenschotel in met de olie en leg hier de pizzabodem in.

4. Bedek de pizzabodem met gezeefde tomaten en beleg de pizza met de groenten. Er kan een mooi schilderij gemaakt worden van de groenten, bijvoorbeeld, of een gezichtje of een dier.

5. Bak de pizza ongeveer 15 minuten.

**Voor de begeleider:**

- Het kan zijn dat de baktijd afwijkt van de aangegeven 15 minuten: dit ligt bij elke oven net iets anders.

- Het is leuk om ieder kind een pizza te laten maken. Mocht dit niet mogelijk zijn in verband met de tijd of de hoeveelheid ovens, maak dan met elke groep één pizza. De ingrediënten worden dan aangepast: er is dan 600 gram brooddeeg nodig in plaats van 2,4 kg (voor 6 groepen 100 gram). Ook de hoeveelheid te maken brooddeeg moet dan aangepast (zie het recept voor Brooddeeg).

- Als er weinig tijd is om brooddeeg te maken, kan dit ook vooraf gedaan worden door de begeleider. Ook is het mogelijk om het deeg de ene les te maken, en dit de volgende les te verwerken in de pizza. Bewaar het deeg dan wel afgedekt met een schone theedoek in de koeling. In dat geval is het nodig om, voordat de pizza’s gemaakt worden, het deeg na het kneden eerst 20 minuten te laten rijzen (in een kom, afgedekt met een schone theedoek) op een warme plaats. Hierna kan het deeg verwerkt worden tot een pizzabodem.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Oven voorverwarmen

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht.

- Het kneden van- en het werken met deeg

Kneden is knijpen, drukken, duwen, uit elkaar trekken en stompen. Dit kan nare associaties oproepen, bijvoorbeeld van geweld. Het kan ook fijne associaties oproepen en een kind kan het fijn vinden om eens deze dingen te mogen doen zonder hiervoor gestraft te worden. Kneden kan dus een positieve werking hebben, maar ook een negatieve. Als er een kind in de klas zit met angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Versieren van de pizza

Het kan de behoefte zijn van een kind om iets moois te maken: hier zijn daar mogelijkheden voor. Dit kan daarbij eenzelfde werking hebben als het ‘op smaak maken’ van een gerecht: het kind zet als het ware zijn handtekening onder het gerechtje.

- Het wachten tot de pizza klaar is

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’.

## Spinazietaart

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 300 g bladerdeeg  500 g verse spinazie  300 gram ricotta  2 eieren  50 gram Parmezaanse kaas, geraspt  Bloem  Boter  Zout  Water | 1,8 kg bladerdeeg  3 kg verse spinazie  1,8 kg ricotta  12 eieren  300 gram Parmezaanse kaas, geraspt  Bloem  Boter  Zout  Water |
| Weegschaal  Oventje  Ovenvorm van 22 cm doorsnee  1 kookpitje  Grote kookpan  Vergiet  Mengbak  Vork  Mesje  Snijplank  Afvalbakje  Ovenwant | Weegschaal  6 oventjes  6 ovenvormen van 22 cm doorsnee  6 kookpitjes  6 grote kookpannen  6 vergieten  6 mengbakken  6 vorken  6 mesjes  6 snijplanken  Afvalbakje  6 ovenwanten |

**Bereiden:**

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Maak de spinazie enkele keren goed schoon en droog

3. Kook een laagje water met wat boter en zout in een grote pan. Doe hier de spinazie in en kook de spinazie kort onder regelmatig omscheppen. Haal het dan uit de pan en laat het goed uitlekken in een vergiet

4. Leg het bladerdeeg in de ovenvorm en prik met een vork gaatjes in de bodem

5. Doe de vorm in de oven en bak de bodem 15 minuten

6. Snijd de ricotta in stukjes

7. Breek in een kom 2 eieren. Doe hier een beetje zout bij, de Parmezaanse kaas, de spinazie en de ricotta. Meng de ingrediënten door elkaar.

8. Haal de bodem uit de oven (Pas op! Gebruik een ovenwant!) en laat de oven aanstaan

9. Giet het spinaziemengsel in de taartvorm.

10. Zet de taart 15 minuten terug in de oven.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 maakt de spinazie goed schoon en droog

2 kookt een laagje water met boter en zout in een grote pan

3 verwarmt de oven voor

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 en 2 koken de spinazie en laten het uitlekken in een vergiet

3 maakt de bodem van de taart en zet deze in de oven

1 snijdt de ricotta

2 maakt het mengsel, bijgestaan door 3.

1 haalt de vorm uit de oven met een ovenwant

2 giet het spinaziemengsel in de vorm en doet de vorm terug in de oven

3 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Spinazie goed schoon en droog maken

Spinazie is lastig schoon te maken en het vergt veel geduld en volharding. Het lijkt dan of het niet lukt, terwijl het juist wel lukt.

Water koken en oven gebruiken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Wachten tijdens het bakken van de taartbodem en de taart zelf

Het kan lastig zijn om even geduld te hebben: er gebeurt namelijk iets terwijl het kind er niet actief mee bezig is, op dat moment. Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’.

- Ricotta snijden en een ei breken

Het kapot maken van iets kan nare, of juist fijne associaties oproepen. Het kan fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind dan iets anders doen.

## Wortelsoep met een bootje

|  |  |
| --- | --- |
| **Benodigdheden voor 4 personen:** | **Benodigdheden voor 24 personen:** |
| 500 g wortelen  300 ml melk  60 gram prei  1 courgette  150 ml water  Olijfolie  Zout | 3 kg wortelen  1,8 l melk  360 g prei  6 courgettes  900 ml water  Olijfolie  Zout |
| 1 kookpitje  Soeppan  Weegschaal  Maatbeker  Staafmixer  2 mesjes  Dunschiller  Snijplank  Afvalbakje  Bak voor de gesneden groente  Bakje voor de onderdelen van de boot  4 cocktailprikkers  4 soepborden/-kommen | 6 kookpitten  6 soeppannen  6 weegschalen  6 maatbekers  6 staafmixers  12 mesjes  6 dunschillers  6 snijplanken  Afvalbakjes  Bakjes voor de gesneden groente  Bakje voor de onderdelen van de boot  24 cocktailprikkers  24 soepborden/-kommen |

**Bereiden:**

1. Schil de wortelen (schrapen kan ook, maar is lastiger) en snijd voorzichtig 2 repen wortel af. Leg deze opzij: dit wordt later het zeil van het bootje.

2. Snijd de rest van de wortel in schijfjes.

3. Snijd de prei in schijfjes

4. Doe de melk, het water, de schijfjes wortel en prei met een beetje zout in de pan. Laat dit zachtjes aan de kook komen

5. Terwijl de soep kookt, kan je de bootjes maken:

Snijd de courgette in de lengte doormidden en dan ook in de breedte. Je hebt nu vier boten.

Maak bij elke boot een punt aan de voorkant en hol een stuk van de boot uit om een bodem te maken.

Snijd de repen wortel doormidden. Je hebt nu vier zeilen.

Schuif elk zeil aan een cocktailprikker door de beide uiteinden van het zeil aan de uiteinden van de prikker te steken. Steek de cocktailprikker dan in de bodem van het bootje.

6. Pureer na 20 minuten de groenten met de staafmixer tot de soep glad is. Doe een beetje olie bij de soep.

7. Giet de soep in het soepbord of in de kom. Zet het bootje in de soep.

**Voor de begeleider:**

- In groepen van 4 personen zijn er 6 groepen als een klas uit 24 kinderen bestaat

- De taken kunnen verdeeld worden:

1 schilt de wortelen en snijdt 2 repen af

2 snijdt de wortel in schijfjes

3 snijdt de prei in schijfjes en helpt daarna met de wortel

4 leest de instructies voor en helpt waar nodig (gedurende de hele opdracht)

1 doet 150 ml water en 300 ml melk in de pan

2 en 3 doen de groenten en een beetje zout in de pan

1 snijdt de courgette in de lengte en de breedte doormidden en geeft iedere groepsgenoot een bootje

1 snijdt de repen wortel in tweeën en deelt de cocktailprikkers uit.

1, 2, 3 en 4 maken hun eigen bootje

4 houdt de tijd in de gaten

2 pureert de groenten

3 voegt wat olie toe aan de soep

1 dekt de tafel en schenkt drinken in

Deze taken kunnen natuurlijk ook anders verdeeld worden.

- Het is mogelijk om de binnenkant van de courgette (het gedeelte dat uitgehold is) aan de soep toe te voegen. Dat hoeft echter niet.

**Vaktherapie:**

Er zijn bij dit recept verschillende handelingen die een therapeutische werking kunnen hebben, naast de algemene werking die beschreven staat in hoofdstuk 3. De onderstaande onderbouwing komt uit het boek *Kookpunt*, van Liesbet van Velzen-Vermaas (2003)

- Schillen en snijden van de groenten

Het uitkleden of kapot maken van iets kan nare, maar ook fijne associaties oproepen. Het kan bijvoorbeeld fijn voelen voor een kind om iets kapot te mogen maken, maar het kan ook vervelend zijn. Als in het leven van het kind al veel kapot is gemaakt, kan het prettiger en veiliger voelen om tijdens het koken iets zoveel mogelijk puur en heel te laten. Hetzelfde geldt voor kinderen die vervelende ervaringen hebben met uitgekleed worden of iets anders waartoe ze gedwongen zijn. Als er een kind in de klas zit met deze angst, forceer dan niks: de kookles is geen therapie. Laat het kind iets anders doen.

- Ingrediënten koken

Vuur en hitte kunnen associaties van pijn en angst oproepen, maar ook van macht. De kok bepaalt wat er gebeurt en kan invloed uitoefenen op het kookproces door het vuur harder of zachter te zetten, of door te roeren etc. Hij heeft aan het kookpitje veel verantwoordelijkheid.

- Bootjes maken

Het maken van de bootjes bestaat uit meerdere stappen, die elk weer een therapeutische werking kunnen hebben op de kinderen. Zo is daar het snijden en uithollen van de groenten (zie: ‘Schillen en snijden van de groenten’). Ook wordt er iets versierd, namelijk een bootje. Het kan de behoefte zijn van een kind om iets moois te maken: hier zijn daar mogelijkheden voor. Dit kan daarbij eenzelfde werking hebben als het ‘op smaak maken’ van een gerecht: het kind zet als het ware zijn handtekening onder het gerechtje.

- Pureren van de soep

Zie ook ‘schillen en snijden van de groenten’.

# 6. Literatuur

**Boeken**

- Bos, L. & Voorsluis, R. (2003). *Kaaps Raasdonders. Het Annie M. G. Schmidt kookboek.* Amsterdam/Antwerpen: Em. Querido Uitgeverij B.V.

- Feldman, Robert S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux

- Stilton, G. (2006). *Koken met Geronimo Stilton. Recepten voor kinderen.* Mechelen: Baekens Books

- Stegeman, N. & Crouwers, T. (1999). *Levenslang Lekker Eten. Informatief kookboek voor mensen met diabetes.* Amsterdam: De Driehoek

- Smeijsters, H. (2008). *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum: Coutinho

- Velzen-Vermaas, L. van (2003), *Kookpunt: de ontwikkeling van kooktherapie in de psychiatrie.* Nieuwegein: Eleos

**Internet**

- http://www.ah.nl/allerhande/#/recepten/vinden/?kinderrecepten=on

Recepten – Allerhande – Albert Heijn

Geraadpleegd op: 4 december 2012

- http://www.volkskrant.nl/vk/nl/5288/Onderwijs/article/detail/3348506/2012/11/15/Gemiddeld-23-leerlingen-in-klas-basisschool.dhtml

Gemiddeld 23 leerlingen in klas basisschool – Onderwijs – VK

Geraadpleegd op: 4 december 2012

- http://www.todayinsci.com/H/Hobbes\_Thomas/HobbesThomas-Quotations.htm

Thomas Hobbes Quotes – 14 Science Quotes – Dictionary of Science Quotations and Scientist Quotes

Geraadpleegd op: 6 december 2012

- http://plantaardigheden.nl/aardig/aardigheden/kruidenthee.htm

Plantaardigheden.nl – Het samenstellen van je eigen kruidenthee

Geraadpleegd op: 14 december 2012

**Onderzoeken**

- Middelbeek, L; Blokdijk, L; Schuit, AJ; Buijs, G; Rutz, SI; Schilthuis, HJ; Bemelmans WJE. (2007). *Overgewichtpreventie in het voortgezet onderijs: het landelijke en regionale beeld*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM

**Overig**

- Voedingsrichtlijn voor diabetes type 1 en 2. Nederlandse Diabetes Federatie, Amersfoort, augustus 2010