



## **Opdracht 2**

**Naam opdracht:** recepten

**Doelgroep:** klas 1 t/m 3, VMBO, HAVO, VWO

**Doel:** de leerlingen bewust laten worden van verschillende duurzame voedingsmiddelen. Ze leren wat van invloed is op duurzaamheid, bijvoorbeeld verpakking, afkomst, keurmerk etc. en leren hoe de leerlingen een duurzaam recept kunnen samenstellen.

### **Benodigheden:**

- Stencil waar de duurzame en niet-duurzame producten op staan (zie bijlage);
- Leeg A4-tje om het recept op te schrijven;
- Potlood of pen.

### **Beschrijving:**

De leerlingen worden in groepjes verdeeld en krijgen elk een stencil waar voedingsmiddelen op staan. Het zijn verschillende voedingsmiddelen, zoals groenten, vlees, zetmeelproducten, sauzen etc. Het is aan de leerlingen om de meest duurzame producten eruit te halen en daar leuk recept mee te verzinnen. Tijdens het kiezen van de producten met betrekking tot duurzaamheid moeten de leerlingen met de volgende zaken rekening houden: eventueel aanwezige keurmerken op de producten, de wijze van de bereiding, het land van herkomst, de verpakking en het seizoen.

De leerlingen mogen samen binnen hun groepje verzinnen en overleggen. Het is belangrijk dat ze nadenken over waarom ze voor dat ene product hebben gekozen. Wat is er duurzaam aan? Waarom is het andere product minder duurzaam? Zie je een keurmerk staan? Wat betekent dit? Wat voor verpakking heeft het product? Hoe ga je het recept bereiden? Hoe lang is de bereidingstijd?

Nadat de groepjes klaar zijn met het verzinnen van een leuk en duurzaam gerecht zal dit klassikaal besproken worden. De bovenstaande vragen zullen dan aan orde komen.

**Bijlage: voedingsmiddelen voor recepten**

**Vlees/vis/vleesvervanging**



*Valess Schnitzel*



*Kipfilet*



*Gehakt*



*Franse worstjes*

Vissticks



Groenten



*Stoufperen*



*Spruitjes*



*Sla*



*Paprika's*

## Zetmeelproducten



*Aardappelen*



*macronie*



*rijst*

## Sauzen



*Tomatenpuree*



*Carbonarasaus*



*chicken tonight saus*



*Slasaus*



*Slasaus*

Bronnen:

<http://www.milieucentraal.nl/Domeinen/Algemeen/Files/HTML/groentefruitkalender.html>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-herkomst/voedingsmiddelen/rijst/waar-komt-rijst-vandaan.aspx>

<http://www.pastasite.nl/informatie/pasta.htm>