

✓  
15  
MIN

60  
MIN



# Les 4

## Groente en fruit van ver

### Doelen

De leerlingen:

- leren dat er veel soorten groente en fruit zijn waarvan ze de namen lang niet allemaal kennen, zoals vijgen, lychee en kouseband
- proeven groente en fruit uit andere landen
- ervaren hoe het is om nieuwe soorten groente en fruit te proeven en verwoorden wat zij proeven

### Materialen

- voor iedere leerling vier stukjes bijzonder buitenlands fruit, zoals kiwi, mango, vijgen, lychee, ugli, bambino, sharonfruit, nectarine, ananas, kumquat
- voor iedere leerling een beetje van vier bijzondere soorten buitenlandse groente, zoals artisjok(harten), gewokte kousenband, gekookte of gegrilde aubergine, paksoi
- scherp mesje, snijplank, opscheplepel
- wokpan, kookplaat
- beetje wokolie
- opscheplepel
- bordjes, proeflepels
- grote vellen papier en verf of stiften
- [kopieerblad 3, 4 en 5](#), voor iedere leerling een setje

### Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Exotische soorten fruit en groente kunt u in het seizoen vers op de markt krijgen, bij een goed gesorteerde supermarkt, groenteboer of een toko. Buiten het seizoen kan het in blik worden gekocht.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.

### Inleiding

#### Vakantie eten

Bespreek met de leerlingen welke soorten fruit ze vaak eten.

Welk fruit eten ze het liefst? Vraag de leerlingen ook welke groenten ze vaak eten. Welke groente eten ze het liefst?

#### Vraagsuggesties

- Wie is er wel eens in een ander land geweest?
- Heb je toen dingen gegeten die je niet kende?
- Vond je het lekker?
- Welke soorten groente of fruit eten we in Nederland die een buitenlander niet kent? Denk bijvoorbeeld aan boerenkool, zuurkool of stoofpeertjes.


Gebruik dit gesprek om met de leerlingen te praten over voedingsgewoonten. Er is verschil tussen wat mensen in Nederland eten en wat mensen in andere landen eten. Maar er kan tussen gezinnen die in Nederland wonen ook verschil zijn. Het ene gezin kookt bijvoorbeeld vaak Italiaanse pasta en bij het andere gezin staat regelmatig Marokkaanse couscous op tafel.

### Kern

Leg in de kring de minder bekende soorten fruit neer die u heeft gekocht. Bespreek met de leerlingen welke soorten ze al kennen en welke ze nog niet kennen.

#### Vraagsuggesties

- Hoe heet het?
- Wat voor kleur heeft het?
- Vind je het er mooi en lekker uitzien? Waarom wel of niet?
- Heb je het wel eens geproefd? Vond je het lekker?

Dit fruit komt niet uit Nederland, maar uit andere landen. Bekijk een filmpje over een fruitsoort uit een ander land op het digibord. 

De leerlingen kiezen nu elk vier stukjes fruit die ze nog niet kennen. Laat ze de verschillende soorten proeven en [kopieerblad 3 en 4](#) invullen. Na het proeven komt de groep weer bij elkaar om erover te vertellen.

#### Vraagsuggesties

- Wat heb je gegeten?
- Hoe smaakte het?
- Vond je het lekker?
- Wat vond je van de kleur?
- Wat vond je het lekkerst?
- Waarom?
- Wat zou je vaker willen eten?



## Proeven

Leg nu de minder bekende soorten groenten neer die u hebt gekocht.

### Vraagsuggesties

- Kent iemand deze groente?
- Waar lijkt het op?
- Weet iemand hoe het heet?
- En hoe het smaakt?

Vertel de leerlingen dat deze groenten groeien en (vooral) gegeten worden in andere landen. Kijk welke leerlingen bijvoorbeeld wel eens van de volgende landen gehoord hebben: artisjok uit Turkije, kousenband uit Suriname, aubergine uit India of paksoi uit China.

## Koken

Maak nu de groenten schoon en snijd ze in stukken. Laat de leerlingen zien hoe de groenten worden bereid en laat ze eventueel assisteren. Let op: Artisjok vergt enige kennis. Daarom kan voor het gemak gekozen worden voor artisjokhartjes uit blik. Wok de kousenband (even voorkoken maakt de kousenband sneller gaar), aubergine en paksoi in een hapjespan op een kookplaat. Voeg later de artisjok (uit blik) in stukjes toe.

Geef iedere leerling een bordje met een opscheplepel groente. Zorg dat ze een stukje krijgen van iedere groente. Laat ze op [kopieerblad 5](#) de verschillende groenten met hun kenmerken bekijken. Vraag de leerlingen wat ze vonden van de groenten.

### Vraagsuggesties

- Hoe vond je de smaak van de groenten?
- Hoe roken ze?
- Hoe voelde de verschillende soorten in je mond?
- Waren ze bijvoorbeeld stevig, ruw of glad?
- Hoe vond je de groenten eruitzien?
- Welke zou je vaker willen eten?

## Afsluiting

### Reclameposter maken

De leerlingen bedenken ten slotte een reclameposter voor de groenteboer om één van deze soorten groente of fruit te promoten. Ze mogen dit in tweetallen of groepjes doen op een groot vel papier. Ze kunnen hierbij ook gebruik maken van (één van) de plaatjes van het [kopieerblad](#) of plaatjes zoeken op het internet.



## Werkvormen

### Klassikaal

groepsgesprek, proeven, koken, nabespreken

### Tweetallen of groepjes

knutselen

### Individueel

proeven



### Combinatietip +

Hang samen met de leerlingen de reclameposters op de gang, zodat leerlingen uit andere groepen deze ook kunnen bekijken en weten waar deze groep mee bezig is. (Vak: sociale ontwikkeling)

### Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Besprek welke eetgewoontes leerlingen thuis hebben of maak samen Indische groentesoep.

