



Les 1

Wat de boer niet kent...

Doelen

De leerlingen:

- ontdekken dat je iets soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat het in je smaakgeheugen zit
- proeven gerechten uit diverse culturen, zoals couscous en roti

Materialen

- bosje koriander
- drie à vier buitenlandse gerechten (zie vooraf)
- bordjes, bestek
- eventueel een magnetron
- kopieerblad 1 en 2, voor iedere leerling één
- kopieerblad 3, voor iedere leerling één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Vraag ouders een aantal gerechten uit een andere cultuur mee te geven of koop ze kant-en-klaar. Denk bijvoorbeeld aan couscous, roti en rijstgerechten. Let op: Dit is een proeverij, geen hele maaltijd. Het is voldoende als iedere leerling een hapje kan proberen van ieder gerecht.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.



Inleiding

Smaakavonturiers

Kennen de leerlingen het spreekwoord "Wat de boer niet kent, dat eet hij niet"? Wat betekent dat? ➡ (proeven) Praat vervolgens over proeven.

Vraagsuggesties

- Wanneer heb je voor het laatst iets gegeten wat je nog nooit eerder had geproefd?
- Wat was dat?
- Hoe smaakte het?
- Zijn er ook dingen die je niet lekker vond toen je klein was, maar nu wel?
- Wie is er wel eens op vakantie geweest in een ander land?
- Aten ze daar andere dingen dan wij in Nederland gewend zijn?
- Wat dan?
- Heb je het ook geproefd?
- Hoe smaakte het?

Kern

Smaakgeheugen

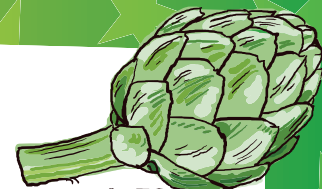
Leg nu uit wat het smaakgeheugen is:

Als je denkt: ieuw, dan is het vaak omdat je iets nog niet vaak genoeg geproefd hebt. Nieuw is spannend, maar nieuwe smaken kun je trainen door iets vaker te proeven. Je maakt dan je zogenaamde smaakgeheugen groter.

Het kost soms wel tien tot vijftien keer proeven voordat je lichaam de smaak herkent en echt onthoudt. Het ene kind is daarbij een iets grotere smaakavonturier dan de andere, maar dat maakt niet uit. Ook als je niet graag nieuwe dingen eet, is het slim om altijd een paar hapjes te proeven. Je lichaam went er aan, en gaat het vaak zelfs lekker vinden! Wat je nu niet lekker vindt, vind je in groep 8 misschien wel heerlijk.


Je kunt trouwens ook een slechte herinnering hebben. Bijvoorbeeld als je ziek wordt nadat je iets hebt gegeten. Dan kan je smaakgeheugen het (een tijdje) opslaan als niet lekker.

De leerlingen gaan nu zelf ervaren hoe hun smaakgeheugen werkt. Laat ze daarom eerst hun handen wassen. Want als je met eten werkt, moet je schone handen hebben. Wie durft te proeven? De leerlingen krijgen een takje koriander. Dit is een kruid dat vaak wordt gebruikt in de buitenlandse keuken. Laat ze de komende week elke dag een plukje koriander proeven en vertellen wat ze ervan vinden.



Wat voor smaakavonturier ben jij?

Laat de leerlingen proeven van de verschillende buitenlandse gerechten en op [kopieerblad 1 en 2](#) noteren wat ze ervan vinden. Praat met de leerlingen na over wat ze hebben geproefd.

- Wat vonden ze meteen lekker?
- Wat heeft misschien meer tijd nodig?
- Heeft hun smaakgeheugen iets nieuws geleerd?  (de wereld)

Afsluiting

Groepskookboek

Eindig met het idee dat u een groepskookboek wilt maken, waarin familierecepten van de leerlingen komen te staan. Kondig dit ook aan in de nieuwsbrief of via de schoolwebsite. Hiervoor krijgen de leerlingen [kopieerblad 3](#) mee naar huis. Huiswerk is om het familierecept (met hulp van thuis) mooi uit te schrijven op het [kopieerblad](#). Ze kunnen er ook een tekening bij maken of plaatje van internet bij plakken.

Verzamel de recepten in een ordner en maak hier een boekje van. Moedig de leerlingen aan om elkaars recepten thuis te proberen.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, knutselen, nabespreken

Individueel

thuisopdracht

Combinatietip +

Laat de leerlingen zoveel mogelijk andere spreekwoorden bedenken die over eten gaan. Bijvoorbeeld De appel valt niet ver van de boom. (Vak: taal)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje van Willem Wever waar topkok Pierre Wind uitlegt hoe je eten dat je niet zo lekker vindt toch lekker kunt maken of doe De rode drabsap proef.

