

Koken met Hermeleen

Koken met Hermeleen

Doelstellingen:

cognitief

- enkele culinaire eigenschappen van planten begrijpen, deze planten en hun groeiplaats herkennen
- verbanden zien tussen een ingrediënt uit het bos, het verkoopbaar maken van deze grondstof en/of de vervaardiging van een afgewerkt product
- de kwetsbaarheid van planten inzien bij massale pluk
- begrijpen en uitvoeren van recepten, omzetten in juiste hoeveelheden

affectief

- verwondering en respect hebben voor planten
- samen werken
- genieten van een eigen creatie

motorisch

- ingrediënten afwegen
- leren van bepaalde kooktechnieken

Aantal deelnemers:

20 (deze activiteit wordt enkel aangeboden in het kader van een meerdaags bosklasverblijf)

Richtleeftijd:

2^e en 3^e graag BO, 1^e graad SO

Duur :

2 uur

Terrein:

bos (op vooraf afgesproken plaatsen) en keuken van het bosklassencentrum

Materiaal:

- keukenmateriaal uit het bosklassencentrum (bekijk vooraf de inventaris)
- eventueel specifiek eigen kookmateriaal (bv. cakevorm)
- receptenfiches van Hermeleen (dit zijn enkele recepten met ingrediënten die aan bod komen in de activiteit 'Winkelen in het bos')
- ingrediënten: zelf te voorzien

Begeleiding:

Deze activiteit kan zonder problemen begeleid worden door één of meerdere verantwoordelijke begeleider(s) van de groep zelf. Werken in kleine groepjes is aan te raden.

Vorbereiding:

Koken met Hermeleen

De begeleider maakt vooraf, bij het indienen van het natuureducatief programma, goede afspraken met de educatieve dienst en brengt deze op de hoogte van haar bereidingen.

Wij raden aan om vooraf de activiteit 'Winkelen in het bos' te doen en een recept te kiezen met één of meerdere 'bosingrediënten' die aan bod kwamen (bv. vlier, brandnetel, honing, braambes, hazelnoot). Op deze manier hebben de deelnemers reeds kennis gemaakt met de plant(en)/plantendelen die ze zullen gebruiken als ingrediënt voor hun hapje, drankje, gerecht of dessert.

Opgelet: op de plaatsen die gebruikt worden bij de activiteit 'Winkelen in het bos' mag er nooit geplukt worden. Hierbij enkele recepten met een link naar de activiteit 'Winkelen in het bos'.

- vlierbloesemlimonade
- pasta met notenpesto
- hazelnotencake met chocolade
- brandnetelsoep
- brandnetelpannenkoeken
- braambessenmousse
- braambessencrumble
- hazelnootkoekjes met honing

Verloop van de activiteit:

De educatieve dienst bekijkt vooraf of de gevraagde 'bosingrediënten' tijdens het verblijf te oogsten zijn in het bos (afhankelijk van het seizoen, bereikbare plaats, hoeveelheid, enz.) en brengt de begeleider op de hoogte van de plaats(en) waar er eventueel mag geplukt worden. Opgelet: bosbestanden mogen niet betreden worden en niets mag geplukt worden in het bos of het arboretum zonder voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke van het domein.

De begeleider bezoekt met de deelnemers deze plaats(en) en geeft uitleg bij de plant(en). Bij positief advies mogen de deelnemers de nodige 'bosingrediënten' met veel respect oogsten, spoelen en bereiden op een correcte manier in het bosklassencentrum.

Als er toch niet kan geplukt worden, dan zorgt de begeleider vooraf voor gekochte (bio)exemplaren van ingrediënten.

De begeleider is gedurende de hele activiteit verantwoordelijk.

Heb je een eigen recept met 'bosingrediënten'? Vul dan de onderstaande receptenfiche in. De ingezonden recepten worden verzameld en doorgegeven aan andere groepen die in het bosklassencentrum verblijven.

Koken met Hermeleen

Receptenfiche



Maak een opsomming van de ingrediënten die nodig zijn voor een bepaald aantal personen. Beschrijf de bereidingsprocedure en neem een foto van het resultaat. Vervolledig jouw receptenfiche van Hermeleen en mail deze naar bosklas.hetleen@oost-vlaanderen.be.

Titel:

Receptindeling (hapje, drankje, gerecht, dessert, ...):

Foto:

Ingrediënten voor personen:

Werkwijze:

Dit recept werd ingediend door klas..... van
(naam school of organisatie).