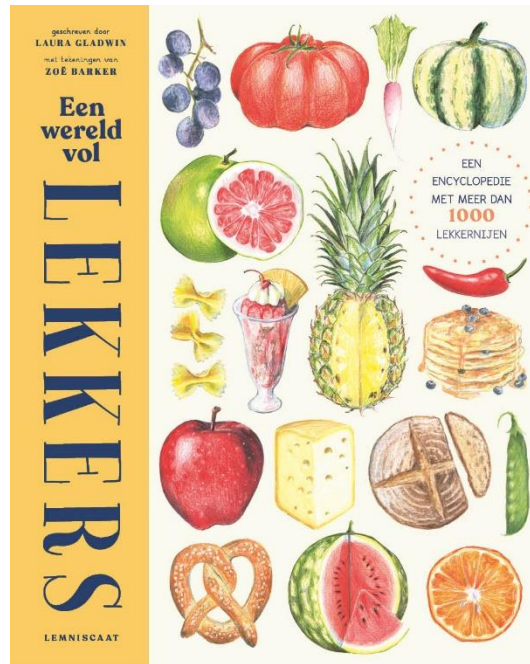


# LESSUGGESTIES

*Een wereld vol lekkers – Een encyclopedie met meer dan 1000 lekkernijen*

Laura Gladwin

Zoë Barker



ISBN 978 90 477 1324 1

Prijs €19,99

Vertaald door Lydia Meeder & Barbara Zuurbier

Lemniscaat

Lessuggesties door Jessica Crezee

**Vakken:** Nederlands (taal), oriëntatie op jezelf en de wereld (biologie, aardrijkskunde), kunstzinnige oriëntatie (tekenen en schilderen).

**Thema's:** Eten! En biologie, aardrijkskunde, koken, zintuigen, tekenen/schilderen.

**Doelgroep:** *Een wereld vol lekkers* is geschikt voor kinderen vanaf negen jaar. Onderstaande opdrachten zijn bedoeld voor leerlingen vanaf groep zes van de basisschool, om op school of thuis uit te voeren.

**Tijdsinvestering:** Afhankelijk van de gekozen opdrachten variërend van een halfuur tot enkele uren.

**Benodigd materiaal voor de activiteiten:** een computer met internet, tekenmateriaal van goede kwaliteit: papier, potloden en eventueel verf, een paar stukken groente en fruit om te proeven en materiaal om een stilleven van te kunnen maken.

**Voor de docent:** Dit boek is een rijk naslagwerk en verdient een plekje in elke bovenbouwklas. Kinderen kunnen het boek in zijn geheel lezen en bekijken of het raadplegen bij opdrachten of thema's over eten. Het is geen (voor)leesboek. Deze lesideeën en activiteiten zijn bedoeld om nog meer plezier te beleven aan voedsel. De kinderen kunnen de activiteiten op school individueel, in tweetallen of kleine groepjes uitvoeren. Het is extra leuk voor de kinderen om de gemaakte activiteiten en opdrachten met de hele klas te bekijken en de antwoorden te bespreken met de leerkracht. Bij enkele opdrachten zijn antwoorden toegevoegd (zie de \* erbij), de andere zijn vrij te interpreteren maar kunnen de reactie van een volwassene goed gebruiken. Sommige activiteiten zijn voor de echte enthousiastelingen en zijn meer geschikt om thuis te doen.

**Over het boek:** **Smul van dit verrukkelijke overzicht van lekkernijen van over de hele wereld!**

Geef je ogen de kost met dit overheerlijke boek over etenswaren, gerechten en ingrediënten van over de hele wereld. Iedere pagina zal het water in je mond laten lopen, of je nu fruitsoorten bestudeert, taartjes bewondert of kijkt hoeveel soorten pasta en noedels je van meel, ei en water kunt bereiden.

50 spreads, elk met een ander thema, stillen je honger naar kennis van de wereldkeuken. In hapklare brokjes worden de meest uiteenlopende voedselstukjes gepresenteerd. Zo ontdek je hoe kaas wordt gemaakt, waarom je gaat huilen van uien en hoeveel wonderen de natuur voor ons creëert!



**Over de auteur:** Laura Gladwin volgde een opleiding aan Leith's School for Food and Wine voor ze als chef-kok ging werken. Ze ontwierp jarenlang de meest bijzondere cocktails en werkt inmiddels als voedseljournalist voor *The Good Food Guide* en helpt topkoks bij het maken van hun kookboeken. Ze woont in Londen.



**Over de illustrator:** Zoë Barker illustreert met aquarel en grafiet en weet ongekennde diepte te geven aan portretten en stillevenen. Ze woont in Norwich. Bekijk meer werk van Zoë op [www.zoebarkerdraws.com](http://www.zoebarkerdraws.com)

## Aan de slag!

### Een encyclo-wat?!

Dit boek is een encyclopedie. Dat betekent dat in dit boek overzichtelijke informatie staat over heel veel onderwerpen. De oude Grieken en Romeinen verzamelden al wetenschappelijke informatie in encyclopedie-achtige boeken. Ook in de Middeleeuwen werden deze boeken gemaakt, vaak met prachtige illustraties erbij. In Nederland werden encyclopedieën populair na de Tweede Wereldoorlog. Aan het einde van de vorige eeuw werden steeds meer encyclopedieën digitaal uitgegeven, op cd-rom, dvd of gewoon online.

**Opdracht 1\*:** Kun je op internet vinden hoe de eerste Nederlandstalige encyclopedie heette? Hij werd in 1870 voor het eerst uitgegeven in zestien delen. En wie was de schrijver van deze encyclopedie?

**Opdracht 2\*:** Hoe heet momenteel de grootste online-encyclopedie? Wanneer is die gestart? En waar komt die naam vandaan? Gebruik jij deze encyclopedie wel eens?

### De reis van jouw eten

Al het lekkers dat je eet, van gezonde maaltijden tot zakjes snoep, maakt een reis door je lijf. De route die elke hap aflegt in je buik wordt met een moeilijk woord 'spijsvertering' genoemd. Ieder orgaan doet iets met je voedsel, zodat het verteerd wordt en je het weer uitplast of -poept. Hoe ziet die weg er precies uit? Dit filmpje legt je uit wat er in je buik gebeurt: [www.youtube.com/watch?v=0lyMAQg39T8](http://www.youtube.com/watch?v=0lyMAQg39T8)

**Opdracht:** Teken als een echte bioloog de organen van je spijsverteringsstelsel en schrijf alle namen erbij. Je mag hierbij natuurlijk informatie van internet (of uit een echt biologieboek!) gebruiken. Als het lukt, kun je ook opschrijven wat elk orgaan van je spijsverteringsstelsel doet met je voedsel.

### Voedsel als brandstof

Je hoort vast regelmatig van je ouders of op school hoe belangrijk het is dat je gezond eet. Zonder goede brandstof kan je lichaam namelijk niet functioneren en word je ziek. Op p. 2 in dit boek staat een lijstje van alle voedingsstoffen die je uit je voedsel moet halen zodat je lijf gezond blijft. Schrijf bij iedere voedingsstof op waarom je lijf die nodig heeft en uit wat voor soort eten je deze voedingsstoffen kunt halen:

**Koolhydraten:**

**Vet:**

**Vezels:**

**Mineralen:**

**Proteïnen:**

**Vitaminen:**

(En denk er eens over na: eet jij deze dingen allemaal?)

## Genieten van eten

Loopt het water je in de mond bij het kijken in dit boek? En kun je die heerlijke citrusvruchten, sappige meloenen en prachtige taartjes bijna ruiken terwijl je de bladzijdes omslaat? Het fijne van eten is dat je er met je hele lijf van kunt genieten! Je gebruikt tijdens het eten en drinken namelijk ál je zintuigen.

**Opdracht 1\*:** Wat zijn je zintuigen? Kun jij ze alle vijf noemen en ook welke lichaamsdelen je hiervoor gebruikt? Welk zintuig gebruik jij het meest tijdens het eten? (Probeer dit te doen zónder internet.)

Nu gaan we eens testen of het echt zo is dat je één bepaald zintuig het meest gebruikt tijdens het eten. Grote kans namelijk dat jij hier hebt geantwoord dat je met je tong het meeste proeft!

**Opdracht 2\*:** Welke vijf smaken kan je tong onderscheiden?

**Opdracht 3:** Zoek drie tot vijf verschillende voedingsmiddelen en maak daar kleine stukjes van, bijvoorbeeld van appel, citroen, ui, banaan, tomaat, wortel, aardappel, enz. Ga met een vriendje of vriendinnetje of in een klein groepje bij elkaar zitten. Wijs één persoon aan als proefleider; hij geeft alles aan en weet wat iedereen eet. Eventueel doe je de proef daarna nog eens met een andere taakverdeling.

Pak allemaal een stukje eten, zonder te kijken wat je kiest, en doe het in je mond. De grote vraag is dan: wat proef je? Weet je wat je eet?

Dit moet wel lukken, dus we maken het iets moeilijker. Doe je ogen dicht en proef allemaal nog eens iets, zonder dat je weet wat je kiest. Zonder ogen is het al wat moeilijker om te benoemen wat je eet. Daarna doe je je ogen dicht én knijp je je neus dicht, terwijl je iets kiest en dat opeet. Tijdens het eten houd je je neus dicht (smakken mag voor deze keer!); kun je nu nog goed bepalen wat er in je mond zit? Het wordt al een stuk lastiger, hè? Het is nog leuker én moeilijker als iemand anders de stukjes eten kiest en klaarmaakt; de proevers hebben dan helemaal geen idee wat ze in hun mond krijgen.

Niet alleen je tong is dus betrokken bij het proeven van eten. Ook de kleur, via je ogen, en de geur, via je neus, zijn belangrijk om de smaken echt te ervaren. Al je zintuigen sturen informatie naar je hersens waardoor je uiteindelijk begrijpt en proeft wat je eet en ervan geniet!

**Opdracht 4:** Op [onderwijs.mad-science.nl/smakelijke-smaken](http://onderwijs.mad-science.nl/smakelijke-smaken) en op [www.voedingscentrum.nl/nl/thema/ik-ben-9-13-jaar/werkstukken-en-spreekbeurten/smaak-en-eetproefjes.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/ik-ben-9-13-jaar/werkstukken-en-spreekbeurten/smaak-en-eetproefjes.aspx) vind je nog meer grappige opdrachten om je zintuigen op de proef te stellen. Ook staat er een link naar de Kidsweek-krant 'Alles over eten'.

## Kijken, tekenen en kleuren

Illustrator Zoë Barker maakte voor dit boek levensechte tekeningen van allerlei voedsel. Ze gebruikte potlood om alle kleurschakeringen van echt eten na te maken. Jij hebt ook al vaker getekend en gekleurd met kleurpotlood, maar als je nog meer wilt weten over de techniek van kleurpotloden, is dit filmpje leuk: [www.youtube.com/watch?v=7-VdFK27EUA](http://www.youtube.com/watch?v=7-VdFK27EUA). En dit filmpje vertelt je hoe kleurpotloden worden gemaakt: [schooltv.nl/video/hoe-worden-kleurpotloden-gemaakt-houten-staafjes-met-een-kleurtje/](http://schooltv.nl/video/hoe-worden-kleurpotloden-gemaakt-houten-staafjes-met-een-kleurtje/).

**Opdracht 1:** Zoek in het boek een interessante bladzijde op en teken na waar je zin in hebt. Probeer daarna de kleuren ook zo realistisch mogelijk te maken. Het is fijn om bij deze opdracht kleurpotloden van echt goede kwaliteit te gebruiken.

**Opdracht 2:** We maken het een stapje moeilijker: nu ga je je lievelingsfruit of -groente (of wat je ook maar in de keuken of je broodtrommel kunt vinden) natekenen. Leg het voorwerp voor je op tafel en probeer het maar na te maken. Lijkt jouw stijl op die van Zoë? Of heb jij er lekker je eigen draai aan gegeven? Vraag aan klasgenoten of je familieleden of ze kunnen herkennen wat je hebt getekend.

**Opdracht 3:** Als jij de baas was van de groente- en fruitwinkel bij jou in de buurt, welke fantasiegroente of -fruit zou jij dan laten kweken? Hoe moet het smaken? Hoe ziet het eruit? Hoe groot of hoe klein, wat voor schil of pitjes, welke kleuren? En hoe heet het? Fantasieer erop los en teken daarna jouw verzinsel. Lekker, hoor!

## Structuren tekenen

Vooraf bij het tekenen van groente en fruit is structuur heel belangrijk om je tekening echt te laten lijken. Met bepaalde trucjes kun je de schil laten glanzen of een tomaatje echt 'nat' laten lijken. Of je tekening echt lijkt, hangt ook af van hoe je schaduw of highlights toepast, zodat iets echt rond wordt en van het papier af lijkt te komen. In dit boek vind je allerlei voorbeelden. Zie je hoe de besjes glimmen door de lichte plekje? En dat de pompoenen en kalebassen juist stevig en bobbelig lijken door de kleuren en de schaduw? Tip: In dit filmpje laat illustrator Manoulucia je zien hoe zij fruit levensecht doet lijken met verschillende materialen: [www.youtube.com/watch?v=-cYwjfhKUG8](http://www.youtube.com/watch?v=-cYwjfhKUG8)

**Opdracht:** Pak een citrusvrucht, bijvoorbeeld een citroen, mandarijn of sinaasappel, en snijd een stukje van de schil een stukje los. Leg hem mooi voor je op tafel neer. Zo heb je een combinatie van verschillende structuren voor je neus: de ruwe schil met putjes, de meer donzige witte binnenkant van de schil en de 'vliesjes', en de glanzende partjes van de vrucht. Kun jij al deze structuren mooi op papier krijgen? Gebruik kleurpotloden of verf, net wat je fijn vindt. (PS Vergeet de schaduw niet!)

## Een stilleven maken

In de schilderkunst is het tekenen en schilderen van dingen uit de natuur altijd heel geliefd geweest. Schilders legden fruit, groente, bloemen, kaas, (dode) dieren of wat er maar voor handen was in dat seizoen in hun atelier en schilderden deze spulletjes zo natuurgetrouw mogelijk na. De belichting was hierbij belangrijk. De achtergrond was rustig en donker, zodat alle aandacht van de kijker naar de natuurlijke voorwerpen werd getrokken. De schilders besteedden ook veel aandacht aan de compositie: hoe en waar alle voorwerpen werden neergelegd om een goede balans in het schilderij te krijgen. Ze probeerden ook de structuur van de verschillende zaken heel precies na te maken, daarmee konden ze hun bekwaamheid (talent) laten zien: droog brood, glanzende druiven en appels en een fonkelend glas stonden op een tafelkleed van satijn. Het is niet makkelijk om al die structuren realistisch te schilderen! Op deze manier maakten zij een stilleven, dat is de naam voor dit soort verstilde schilderijen met alledaagse voorwerpen. Op internet en in kunstboeken vind je nog meer voorbeelden van deze stillevens.



Jean Augustin Daiwaille (Omstreeks 1800, Boijmans Van Beuningen)



Balthasar van der Ast (1620-1621, Rijksmuseum)

**Opdracht:** En je voelt hem al aankomen: nu mag jij dit ook doen! Verzamel een paar levenloze voorwerpen en leg ze zo mooi mogelijk neer. Pak je kleurpotloden of verf en doe je best! Geef je je schilderij ook een mooie naam?

Heb je nog meer inspiratie nodig? Hier vind je de 'Masterclass stilleven schilderen' van Het Klokhuis: [www.youtube.com/watch?v=kYxLDt8mp3E](http://www.youtube.com/watch?v=kYxLDt8mp3E)

### **Nog meer kennis!**

Hoe meer kennis je hebt van voedsel en van alles wat met eten te maken heeft, hoe lekkerder je uiteindelijk kunt leren koken. Ga alleen of met wat klasgenoten naar de supermarkt, de markt of de groenteboer om te hoek en neem uitgebreid de tijd om alle groente en fruit te bekijken. Maak foto's van de producten die je niet kent. Misschien kan de groenteboer je meer vertellen over de onbekende dingen? Daarna zoek je alle nieuwe producten op in *Een wereld vol lekkers*. Wat staat er in deze encyclopedie beschreven? Probeer een nieuw recept te vinden met een of meer ingrediënten die je niet kent en bereid het, eventueel met hulp van je ouders.

### **Seizoensgroenten & -fruit**

Heb je wel eens gehoord van seizoensgroenten of -fruit eten? Het betekent dat je groenten of fruit eet in het seizoen dat ze in de natuur groeien en dus geoogst kunnen worden. We vinden het tegenwoordig steeds normaler dat we het hele jaar door aardbeien kunnen eten, terwijl die oorspronkelijk alleen in de zomer rijp waren. Om die aardbeien te kunnen eten wanneer je maar wilt, worden ze geteeld in kassen. Het kost veel meer energie om ze met de juiste temperatuur en de goede hoeveelheid licht in de kas te laten groeien dan wanneer ze gewoon in het zomerzonnetje buiten groeien. Om dezelfde reden is het beter om ook groente en fruit te kopen die bij jou in de buurt groeien. Deze streekproducten zijn een stuk natuurvriendelijker verbouwd en goedkoper dan bijvoorbeeld fruit dat per vliegtuig vanuit een warm land naar ons land wordt gevlogen. Op p. 4 en 5 in het boek lees je hier meer over. Zo begrijp je dat voedsel soms een lange weg aflegt voor het op je bord ligt.

**Opdracht 1:** Maak een kalender met alle maanden en schrijf hierin per maand welke groente en fruit uit Nederland je op dat moment kunt eten en kopen. Dit mag je in een schriftje doen, maar je kunt het ook op de computer maken. Op internet vind je hier veel voorbeelden van. Kom je namen tegen die je niet kent? Zoek die producten dan weer op in je boek.

**Opdracht 2:** Zoek met elkaar uit welke groente of fruit er bij jullie in de buurt geteeld worden. Misschien woon je tussen de aspergevelden in Noord-Brabant of Limburg? Of tussen de appel- en perenboomgaarden in de Betuwe? Wat voor lekkers is er bij jou te koop? Zijn er in de buurt van die kleine stalletjes te vinden langs de kant van de weg? Wat kun je daar kopen? Noteer ook wanneer je al die producten kunt kopen in je seizoenskalender. Verzin er een paar goede recepten mee.



## **Jullie eigen klassenkookboek**

Nu we het toch over recepten hebben: iedereen uit de klas kent wel een paar lievelingsrecepten van gerechten die in jullie familie altijd een succes zijn. Voor een feestje, voor het weekend, gezond of minder gezond... Laat iedereen uit de klas op hetzelfde papier een recept van zijn of haar favoriete gezinsgerecht opschrijven en illustreren. Schrijf er vooral ook bij waarom dit gerecht zo lekker is, waar het vandaan komt en wie het heeft bedacht. Bundel al deze heerlijkheden en maak er een mooi klassenkookboek van!

Bij de presentatie van jullie klassenkookboek houden jullie natuurlijk ook proeverij van (een paar van) deze hapjes en drankjes: nodig alle ouders maar uit en praat, proef en geniet samen van al dit eten!

## **De grote wereld vol lekkers-QUIZ!**

Inmiddels weet je heel veel van allerlei voedsel en gerechten. Dus is het hoog tijd voor een kennisquiz! Speel de quiz alleen, met een paar vrienden of met je hele klas tegelijk: wie ziet het antwoord als eerste? Gebruik het boek erbij voor de laatste details! De letters bij de juiste antwoordenvormen samen twee woorden.

### **1. Wat is een bergamot?**

- A. Een soort sinaasappel (T)
- B. Een speciale olie uit Italië (G)
- C. Een mot uit de bergen (H)

### **2. Wat is een McIntosh?**

- A. Een soort ijsje (S)
- B. Een misvormde banaan (R)
- C. Een appelras (M)

### **3. Wat voor soort vruchten zijn aardbeien, bramen en frambozen?**

- A. Bessen (E)
- B. Vijgen (W)
- C. Steenvruchten (K)

### **4. Wat is een ander woord voor cranberry?**

- A. Veenbes (A)
- B. Vosbes (I)
- C. Rode bes (L)

### **5. Wat voor vruchten zijn de piel de sapo, de cantaloupe en de kiwano?**

- A. Peren (Z)
- B. Pruimen (B)
- C. Meloenen (IJ)

**6. Wat is een Turkse muts?**

- A. Een bepaald soort pompoen (E)
- B. Een kromme aubergine (K)
- C. Een koffiebroadje uit Turkije (V)

**7. Van welk bekend oergewas zijn de cassave, de yam en de taro familie?**

- A. De paprika (F)
- B. De aardappel (L)
- C. De boerenkool (S)

**8. Waar groeien wakame, kombu en nori?**

- A. Op een afgelegen Japans eiland (M)
- B. Onder water, in de zee (E)
- C. In de Spaanse bossen (P)

**9. Soms zijn ze ronduit giftig, soms juist een ware delicatessen. Wat zijn cantharellen, shiitakes of portobello's?**

- A. Paddenstoelen (S)
- B. Soorten sla (U)
- C. Oosterse gebakjes (N)

**10. Wat is parmigiano reggiano en uit welk land komt het?**

- A. Een milde Amerikaanse kaas (O)
- B. Een rond kaasje uit Nederland (D)
- C. Een pittige kaas uit Noord-Italië (K)

**11. Wat wordt bedoeld met zeevruchten of zeebanket?**

- A. Bonbons met zeewier of zeezout erin (W)
- B. Schaal- en schelpdieren, zoals krabben en garnalen (E)
- C. Zoete bessen die groeien bij de zee (X)

Antwoord: Vul hieronder de letter in van het juiste antwoord en hussel ze daarna door elkaar tot twee woorden.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Vergeet vooral de laatste tien pagina's niet!**

Achterin vind je misschien wel de belangrijkste bladzijdes van dit boek. Bij iedere spread staan hier tips en ideeën voor de lekkerste gerechten. Dus snel naar de winkel om de mooiste ingrediënten te kopen, direct terug naar de keuken en hup, aan het bakken en braden maar. Voor wie kook jij al dit verrukkelijks? Bon appétit!

## Antwoorden

### Een encyclo-wat?!

**Opdracht 1:** De *Winkler Prins Encyclopedie*, geschreven door Anthony Winkler Prins.

**Opdracht 2:** Dat is Wikipedia, opgericht in januari 2001. De naam Wikipedia is een combinatie van *wiki*, dat in het Hawaïaans 'snel' betekent, en het Engelse woord *encyclopedia*.

### Genieten van eten

**Opdracht 1:** Ruiken (neus), zien (ogen), horen (oren), voelen (huid), proeven (tong)

**Opdracht 2:** Zoet, zuur, zout, bitter en umami (hartig)

### Quiz:

De antwoorden: 1:T, 2:M, 3:K, 4:A, 5:IJ, 6:E, 7:L, 8:E, 9:S, 10:K, 11:E.

Oplissing: Eet smakelijk