

kinderen & groente worden vrienden

Laura Emmelkamp

© Keet Smakelijk / Chef Het Samen

keetsmakelijk.nl

laura@keetsmakelijk.nl



- Laura Emmelkamp: communicatiewetenschapper en kindertherapeut
- Auteur en uitgever: keetsmakelijk.nl / Chef het Samen
- Samen met partner: Scato van Opstall / creatief directeur / concept & strategie voor duurzame merken
- Moeder 2 kinderen / het waren nogal slechte eters.... We wilden ze gezond(er) laten eten, maar wel met plezier...



- 1% NL kinderen eet voldoende groente
- kinderen 2-6 jaar gemiddeld 42 gram
- 1 sperzieboon en 3 kerstomaten
- onze natuurlijke voorkeur = zoet en vet
- kadootje uit de oertijd



- Onevenwichtig eetpatroon
- Te veel suiker, geraffineerde producten
- Te weinig groente, vers en puur eten
- Maar hoe verander je dat nu?



Drakenstaarten

Een ridder die geen draak heeft verslagen, telt niet mee. Een draak verslaan is niet makkelijk, maar een draak vinden is nog veel moeilijker. Daarom willen jonge ridders altijd drakenstaarten eten. Als ze een uurtje later gaan plassen, ruiken ze een heel apart luchtje: onverdunde drakengeur. En wie eenmaal weet hoe een draak ruikt, kan in het bos eerder z'n slag slaan.

voor 4 personen

250 gram risottorijst	2 eetlepels bladpeterselie, fijngesneden
200 gram dunne, groene asperges	2 eetlepels bieslook, fijngesneden
2 sjalotjes	1 liter kippen- of groentebouillon
100 gram Parmezaanse kaas, geraspt	1 eetlepel roomboter
0,75 deciliter witte wijn of 1 citroen	2 eetlepels olijfolie

maken: 40 minuten

Breng de bouillon aan de kook en hou warm op een laag vuurtje. Doe boter en olijfolie in een grote pan met een dikke bodem. Snij de sjalotten in dunne ringen. Bak ze op middelhoog vuur in een paar minuten glazig. Voeg de rijst toe en roer goed om met een houten lepel, zodat alle rijstkorrels glanzen van de olie. Giet witte wijn in de pan. Geen zorgen, de alcohol verdamppt. Je kunt ook citroensap in plaats van wijn gebruiken. Roer de rijst een paar keer om, tot het vocht is opgenomen. Voeg met een soeplepel hete bouillon toe, tot de rijst net onder staat. Roer regelmatig. Wacht tot het vocht is opgenomen en voeg dan opnieuw bouillon toe. Dit herhaal je een aantal keer, tot de rijst gaar is. Het duurt 20 à 25 minuten. De risotto moet een romige, walsende structuur krijgen. Verwijder houtige uiteinden van de asperges (niet de kopjes!)

Kies 8 mooie drakenstaarten om straks vier bordjes mee te versieren. Leg deze 8 asperges 1 à 2 minuten in kokend water. Snij de rest van de asperges in flinterdunne plakjes. Met de keukenmachine of met een scherp mes. Meng asperges, peterselie, bieslook en de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto. Verwarm alles nog 2 à 3 minuten. De aspergeplakjes zullen door de warmte voldoende garen, maar ook een goede beet houden. Voeg een klont boter toe voor een romiger resultaat. Roer er nog wat bouillon door als de risotto te veel is ingedikt. Verdeel de risotto over de borden en versier met drakenstaarten. Serveer met Parmezaanse kaas. Deze risotto is lekker met **portobella's**. Snij deze paddenstoelen in plakjes en bak ze snel met verse tijm en gehakte knoflook in wat olijfolie goudbruin. Peper en zout naar smaak toevoegen.

RECEPTEN

- Goed verhaal is het halve werk / broccolikapper / x-ray vision carrots
- Ouders helpen groenten te verkopen
- Recept met plaatjes en verhaaltjes.
- Fantasie ipv 'verplichte' groente
- Keet Smakelijk deel 1: 77 fantasierijke familierecepten



SLINGER

SPAGHETTI

Wie lekker wil slingeren, heeft lange slierten nodig. Lianen in het oerwoud, gymzaaltouwen of slingerpasta. Het is ten strengste verboden deze pasta in keurige korte sliertjes te snijden. Behalve slingeren is naar binnen slurpen ook toegestaan. Je gezicht, de tafel en je buurman mogen best een beetje vies worden. Als je maar lol hebt. En lekker eet.

maken: 30 minuten

Gooi de doperwtten in kokend water - 3 à 4 minuten - en giet ze af. Verwarm olie en roomboter in een koekenpan en fruit de knoflook. Doe er paprikapoeder, in plakjes gesneden champignons en doperwtten bij. Schep om en bak een paar minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur uit. Kook de pasta beetgaar, giet af en doe de pasta terug in de pan. Pak een kom. Daarin klop je de eidooiers, de room en 50 gram Parmezaanse kaas goed door elkaar. Dat gooie je in de pan bij de pasta. Schep alles door elkaar op laag vuur. Blijf roeren tot de pasta wordt omhuld door een romig laagje. Als laatste doe je het peddenstoelen-doperwtten-mengsel erbij. Verdeel de pasta over de borden. Serveer met peterselle en Parmezaanse kaas. Koop wel echte parmezaan. Zelf boven je bord raspen is altijd feest. Desnoods laat je het door je kaasboer raspen. Zolang je maar niet van die supermarktzakjes met Parmezaansel koopt.

voor 4 personen

250 gram spaghetti
250 gram champignons, zonder steeltjes
350 gram doperwtten (gedopt)
1,5 deciliter slagroom
2 eidooiers
1 teentje knoflook, fijgehakt
1 theelepel paprikapoeder
2 eetlepels bladpeterselle, fijngesneden
100 gram Parmezaanse kaas, geraspt
1 eetlepel roomboter
2 eetlepels olijfolie



plons

tommaatje

ze zijn zacht en zoet, rood en rond
daar wil elk hondje wel mee spelen
en ook zo lekker, stop maar in je mond
oeps.... daar gaat die mooie gele

bewaar tomaten
buiten de koelkast,
smaakt veel
lekkerder!

tomatensoep

750 gram roma tomaten
500 gram cherry tomaatjes
2 sjalotjes
2 blaadjes laurier
2 el olijfolie

voor 4 personen
maken: 5 minuten
op tafel in 30 minuten

pasta met peuterproof pesto

1 bosje of potje verse basilicum
50 gram lichtgeroosterde pijnboompitten
1 teentje knoflook
1 kneepje citroensap
4 el olijfolie
2 el crème fraîche
300 gram (volkoren) pasta
400 gram sperziebonen

extra voor ouders
Parmezaanse kaas

voor 4 personen
maken: 10 minuten
op tafel in 30 minuten





porties

Moeilijke of langzame eters, kun je beter geen grote porties geven. Want dan zien ze er als een berg tegenop. Geef ze liever twee kleine bergjes, in plaats van één grote.



proef

Kinderen die alles lusten, bestaan niet. 'Niet lusten' betekent bij kinderen vaak: ik ben niet aan deze smaak gewend. Kwestie van omkopen, chanteren en manipuleren?

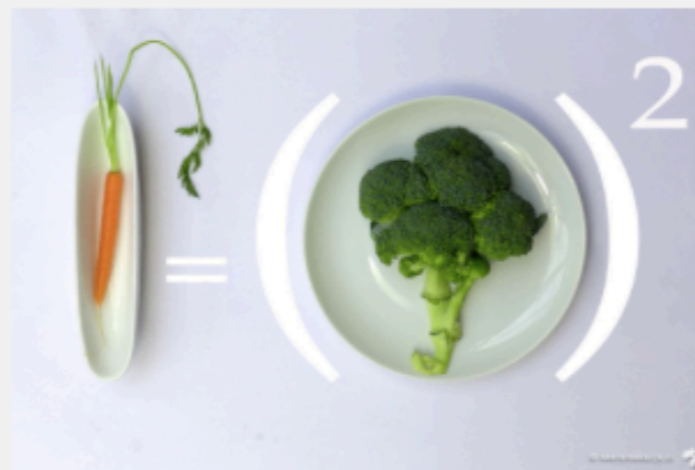


proteïne

Hier komt binnenkort de NL tekst van proteïne. Nog even geduld aub. Ondertussen kun je rustig proteïne eten. En alvast onze Engelse tekst lezen.



samen eten



slimme groentetruc



snacks - wat geef je?

- Daarnaast ook veel tips & tricks op keetsmakleijk.nl
- Makkelijk toe te passen binnen dagelijkse gezinshectiek



KEET SMAKELIJK

- missie: families inspireren gezond(er) te eten.
- recepten, verhalen, tips
- gezond eten is belangrijk, maar graag wel leuk & lekker blijven
- plezier in eten op no. 1
- niet alleen voedingswaarde, sociale aspect minstens zo belangrijk
- ontstaan aan de keukentafel, zoektocht 2 ouders,
- 3 boeken, app, blog, youtube + Nieuw concept specifiek voor kinderen: Chef Het Samen



- Willen we echt iets veranderen? Geef kinderen dan zoveel mogelijk het heft in eigen handen.
- Uitdagen & creativiteit aanspreken.
- De lol en het sociale aspect van eten voorop: Chef Het Samen.
- Test met youtube-filmpjes, 2 buurmeisjes gaan koken met groente.
- April 2016: Chef Het Samen wint crowdfunding-wedstrijd ASN Bank



April 2016: Tomaten kweken met kinderen uit de buurt



Mei 2016

Brainstormen met leerlingen
groep 8

Hoe maak je tomaat
interessant & lekker voor
andere kinderen?



Chef Het Samen met tomaat
op
Food Revolution Day
Van Jamie Oliver
(mei 2016)



- Oktober 2016: kinderkookboek
- Recepten met groente in hoofdrol
- Van makkelijk naar moeilijker
- Samen koken, met leeftijdgenoot of eer ouder
- Kweekinstructies
- Geschiedenis van tomaat
- Zelf knutselen
- Foodhacks
- Weetjes
- Alles met een flinke schep humor
- Chef Het Samen met tomaat is een kookboek voor & door kinderen



Net-uit-bed-Snack

Heb jij de gebruiksaanwijzing van dit ding?

Nee, ik doe ook maar wat.



Weer eens wat anders dan een eitje, deze frisse ochtendsnack met groente. Maak van tomaat een handig bakje met lange wortelkrullen en vul het met knapperige groente. Bovenop nog een paar plukjes tuinkers. Doe dat lekker wild, net als ongekamd haar. Want het is ochtend!

maken: 20 minuten

voor 8 ochtendsnacks



gereedschappen

- theelepeltje met een scherp randje
- dunschiller
- mes om te hakken en te snijden
- mengkom

1. Snij de bovenkant van de tomaten. Hol de binnerrand voorzichtig uit met een lepel.



boodschappen

- 8 Tasty Tom tomaten
- 1 winterpeen
- 4 blaadjes ijsbergsla
- 1 bakje tuinkers
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel yoghurt
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad (kant-en-klaar te koop)



2. Was de winterpeen. Maak lange wortelkrullen door met een dunschiller van boven naar beneden te gaan.

Voorbeeld recept uit kinderboek Chef Het Samen met tomaat

Kraak & Smaak



Met een in het diepe met dit recept.

Ook zonder diploma goed te doen.

Je moet even in het recept duiken, maar dan heb je ook een taartje dat je de rest van je leven blijft bakken. Superknapperig dankzij het filodeeg. Dat is zo dun dat je er bijna doorheen kunt kijken. Met of zonder duikbri.

maken: 20 minuten • in de oven: 20 minuten
voor 4 personen



boodschappen

- 8 vellen filodeeg
- 175 gram ricotta
- 50 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 6 eieren
- ½ theelepel zout
- 2 lente-uitjes
- 4 takjes verse munt
- 100 gram rucola
- 10 cherrytomaatjes
- twee eetlepels olijfolie

gereedschap

- taartvorm, 25 cm doorsnee
- bakkwastje
- ovenwanten



1. Haal een half uur van tevoren het filodeeg uit de vrieser en laat het ontdooien.



2. Verwarm de oven voor op 200 graden.



3. Doe de ricotta en Parmezaanse kaas in een grote mangkom.



4. Voeg 6 eieren toe en kluts alles door elkaar.



5. Halve theelepel zout erbij.



6. Snij de lente-uitjes fijn. Het 'kontje' en het laatste stukje donkergroen mogen weg.



7. Pluk de blaadjes van de takjes munt en hak ze fijn.



8. Doe de lente-ui en de munt bij de rest in de kom.



9. Dan de rucola erbij.



10. Even roeren met een pollepel om alles te mengen.

Loempia light

Kom maar hier met dat ding.



Light? Niet te tillen, man!



Niks liters frituurvet, één kwastje met een klein beetje olie is genoeg om het filodeeg van deze loempia's lekker knapperig te maken. Gewoon in de oven! Lekker met verse Salsa Picante, die je wel even van tevoren klaar moet maken.

maken: 40 minuten
(exclusief de Salsa Picante van p. 50)
in de oven: 25 minuten

voor 14 loempia's



boodschappen

- 14 vellen filodeeg
- 150 gram geraspte wortel (kant-en-klaar of zelfgeraspt)
- 250 gram taugé
- 1 lente-ui
- 3 eetlepels sesamzaad
- olie om in te vetten (koolzaadolie of zonnebloemolie)

gereedschappen

- rasp
- vergiet
- kwastje
- bakpapier
- oven + ovenwanten
- kookwekker

1. Haal het filodeeg een half uur van tevoren uit de vriezer. Laat het in de verpakking ontdooien.



2. Verwarm de oven voor op 200 graden.



3. Doe de taugé in een vergiet en spoel af onder koud, stromend water. Laat de taugé goed uitlekken (anders wordt je loempia straks kledderig).



4. Snij de lente-ui in dunne plakjes. Het 'kontje' kun je weggooien.



7. Nu kan het sesamzaad erbij.



5. Doe de geraspte wortel in een grote kom.



6. Meng de taugé en de lente-ui door de wortel.





Tommaat van EIGEN plant

Als je nog nooit tomaten hebt gekweekt, denk je misschien dat het ingewikkeld is. Maar dat valt mee. Tomatenplanten groeien als kool en als je ze een beetje liefde en aandacht geeft, komen er ook echt tomaten aan.

Oorspronkelijk komen tomaten uit Zuid-Amerika. Ze houden dus van warmte. In Nederland is het een stuk kouder en daarom kweken tomatentelers ze in kassen. Toch kan het ook zonder kas; met een wat extra aandacht groeien tomaten ook goed in de tuin of op het balkon. En voor kleine tomaatjes is een zonnige vensterbank al voldoende.

Tomaten zijn te koop in veel soorten, kleuren, maten en smaken. Maar de allerlekkerste tomaten komen natuurlijk van je eigen plant!

Ook 16 pagina's kweekinstructies in Chef Het Samen met tomaat

- Kinderen kunnen Thuis met Chef Het Samen aan de slag....
- Maar ook op school / Chef Het Samen = Voedselonderwijs.
- Kinderen uitdagen en zoveel mogelijk zelf laten doen en uitvinden.
- Uiteraard per groep / leeftijd aanpassen en eigen doelen stellen, maar kan ook groepen overstijgen.
- Niet als apart onderdeel aanbieden, maar als project / integratie kennis, vaardigheden, kerndoelen.
- Rekenen/meten/wegen • Taal • Natuur/ biologie • Geschiedenis • Aardrijkskunde • Samenwerken • Handvaardigheid • Creativiteit • Algemene Kennis/ Wereldoriëntatie





Wat is een fijne temperatuur?
 Tomaten hebben veel warmte nodig. De ideale kiemtemperatuur ligt rond de 20 graden. Zet ze dus in een warme kamer. De deksel op de bak zorgt ervoor dat het lekker broeierig wordt, daar houden ontkiemende zaadjes van.



Zo'n baby-plantje heet een zaailing. Als ze eenmaal hun kopje boven de grond steken, hebben ze veel licht en zon nodig. Zet ze bij het raam. Ze groeien naar de zon toe, dus draai de bak regelmatig om. Liefst elke dag, anders groeien ze scheef.



Biologie / Natuur

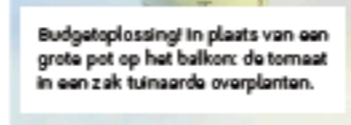
- zaaien • diverse soorten • kweken • verzorgen • vergelijken • diverse proefjes • voedingswaarde •



Er zijn zo'n 10.000 soorten & maten tomaten. Soms spontaan ontstaan, maar vaak ook gekruist door mensen over de hele wereld. Je hebt tomaten, cherrytomaten en nog veel kleinere tomaatjes. Er zijn 100% vegetarische vleestomaten en ovale pruimtomaten. Tomaten zijn er in het rood, oranje, geel, groen, bruin, paars, roze, gestreept en zelfs in het (bijna) zwart.

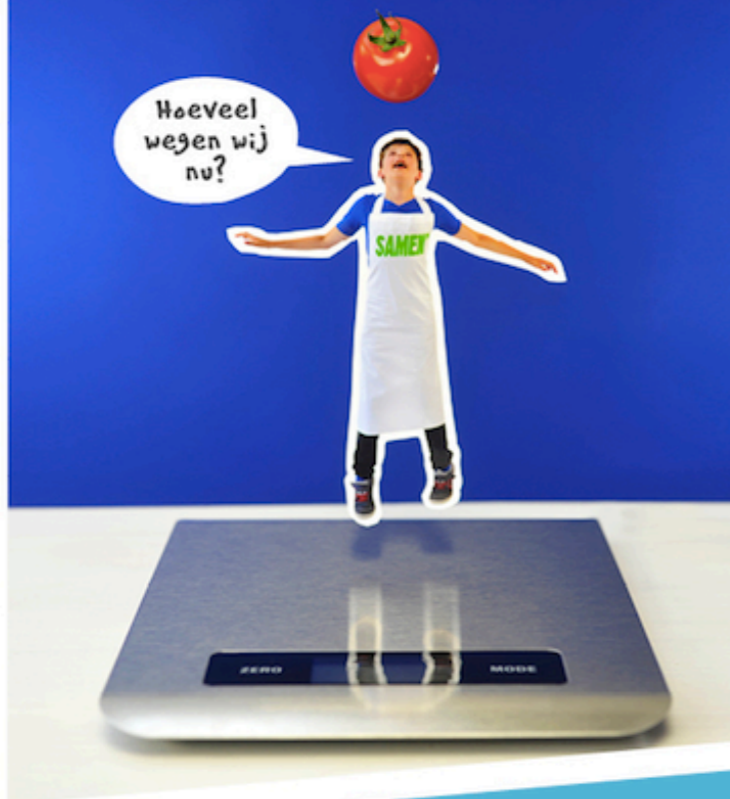
Tomatenzaden zijn te koop in tuincentra, maar ook op internet vind je de mooiste soorten. Het zuiverst zijn biologische zaden: puur natuur. Ze komen van onbespoten planten en zijn niet behandeld met (bijvoorbeeld) antischimmelmiddel. Ze zijn gekruist op een natuurlijke manier.

Kies een soort die handig is voor jouw situatie. Tomaten beginnen allemaal in kleine potjes. Maar de grotere soorten moet je een paar keer overplanten, tot ze naar een zonnig stukje in de tuin kunnen. Of in een grote pot in de zon op het balkon. Er zijn klimtomaten, die worden al snel twee meter hoog. Er zijn ook struiktomaten, die ongeveer 70 x 70 centimeter in de breedte groeien. Tot slot dwergtomaten: die zijn een stuk kleiner en tevreden met een bescheiden pot. Ideaal dus voor een klein balkon of in de vensterbank. Op de pagina hiernaast zie je 4 soorten dwergtomaten.



Wie eenmaal zelf tomaten heeft gekweekt, zal ze daarna met nog meer plezier eten.

Meten = Eten



Temperatuur

Ook de temperatuur in de oven is belangrijk. Meestal moet je de oven voorverwarmen. In de recepten staat op welk moment je dat het beste kunt doen.

Koken kan op hoog, middel-hoog en laag vuur. Ook dit staat in de instructies bij de recepten. Koken jullie elektrisch? Vraag je ouders om uitleg over hoge en lage standen.



Keukenweegschaal: om alle vaste stoffen te wegen (bijvoorbeeld meel, groente of kaas). Zo'n romantische weegschaal van de rommelmarkt ziet er leuk uit, maar een elektronische weegt alles veel nauwkeuriger.

kilo's en grammen

- 1 kilo = 1000 gram (1000 g).
- ½ kilo = 500 gram (500 g) = 5 ons.
- 1 ons = 100 gram.

10 gewone tomaten wegen (ongeveer) 1 kilo.

Maatbeker: voor alles wat vloeibaar is (bijvoorbeeld melk, water, saus). Op een maatbeker staan ook vaak streepjes om suiker en meel te wegen. Suiker is veel zwaarder dan meel, dus goed opletten bij welk streepje je kijkt.

liters en deciliters

- 1 liter = 10 deciliter (10 dl) = 1000 milliliter (1000 ml).
- ½ liter = 5 deciliter (5 dl) = 500 milliliter (500 ml).
- 1 deciliter (1 dl) = 100 milliliter (100 ml).

Een groot glas melk = 2 deciliter = 200 milliliter. Uit 1 pak melk van 1 liter gaan 5 glazen melk van 2 deciliter.

Gebruik je dezelfde hoeveelheden als in het recept, dan kan er weinig mis gaan. Je hebt een weegschaal en een maatbeker nodig. En een kookwekker!

Kookwekker: Een kookwekker is onmisbaar; daarmee kun je de tijd meten. Een mobieltje werkt trouwens ook prima als kookwekker.



Rekenen

Hoeveelheden • wegen • schatten • omrekenen • verschillende eenheden • allerlei rekenvaardigheden bij te bedenken • aangepast per leeftijd

Hipster shake



Het valt niet mee om hipster te zijn. Telkens weer iets nieuws verzinnen. Drinken uit jampotten. Maar het is deze twee hipsters prima gelukt: Hipster Shake met tomaat en aardbei. Ook leverbaar als 100% Hipster-proof ijs.

maken: 5 minuten



voor 4 kleine glaasjes of 2 jampotten

boodschappen

- 300 gram aardbeien
- 2 middelgrote tomaten
- 1 eetlepel honing
- halve limoen

gereedschap

- blender of staafmixer



1. Snij de tomaten door midden en verwijder de steelaanzet (de navels). Haal de kroontjes van de aardbeien.

2. Doe de tomaten en de aardbeien in de mengkom van de blender of staafmixer.



TIP:

In de winter zijn er geen verse aardbeien. Maar diepvriesaardbeien smaken net zo goed in deze shake.

3. Honing en het sap van de limoen erbij en mixen maar. Als de shake te dik is, klein scheutje water erbij.



4. Schenk in glaasjes of jampotten. Serveer met of zonder baard.

5. Je kunt van deze shake ook ijsjes maken. Gebruik dan 2 eetlepels honing. Schenk de shake in ijsvormpjes en zet ze een paar uur in de vriezer.

Taal

Lezen, schrijven, spelling, grammatica, creatief schrijven....



Tomaten komen oorspronkelijk uit het Andesgebergte in Zuid-Amerika. Daar werden ze al lang voor onze jaartelling gegeten door de Mayas. Ook nu vind je nog wilde tomaten in de Andes. Wel goed kijken, want ze zijn piepklein. Ongeveer 7 millimeter en groen of rood van kleur.

Vanuit de Andes kwam de wilde 'tomati' langzaam in Midden-Amerika terecht. Daar werden ze door boeren gekweekt. Het uiterlijk van de getemde tomaat veranderde ook. Ze werden iets groter (zo groot als onze kerstomaten) en waren meestal geel van kleur. Toen de Spaanse veroveraars rond 1500 in Mexico kwamen, namen ze die tomaten mee naar Europa. Daar werden ze eerst alleen voor de sier gekweekt. Ze dachten namelijk dat tomaten giftig waren.

Vanuit Spanje belandden ze in Italië, waar ze Pomo d'Oro werden genoemd: appel van goud. Het eerste Italiaanse recept met tomaten werd in 1692 in Napels op papier gezet: 'tomatensaus Spaanse stijl'. Op dat moment moesten ze in Engeland, Frankrijk en Nederland nog niets van tomaten hebben. Daar kwamen ze pas rond 1800 op het menu.



In Noord-Amerika waren ze nog later met de tomaat. Tot 1820 dachten bijna alle Amerikanen dat tomaten giftig waren. Tot kolonel Robert Gibbon Johnson demonstreerde dat ze prima te eten zijn. Op een plein met honderden toeschouwers at hij een volle mand met tomaten op. Dokters voorspelden dat hij ter plekke dood zou neervallen. Maar hij bleef springlevend. Niet zo gek, als je bedenkt dat tomaten juist bomvol gezonde stoffen zitten, zoals vitamine C en lycopene (dat zorgt ervoor dat je minder snel verbrandt in de zon). Maar dat werd allemaal pas later ontdekt.

Geschiedenis & Aardrijkskunde

Waar komen tomaten vandaan • welke landen eerst • wanneer eerste recept met tomaat • hoe werden ze populair • welke landen meeste tomaaten etc.

Algemene kennis & wereldoriëntatie

zoals bijv:

- duurzaamheid
 - etiketten lezen
 - tomaat in andere landen en culturen
 - export tomaten NL
 - Westland / groentetelers
- etc. etc.

GEEN woorden maar tomaten!

Meer groente voor iedereen!

Mook er iets lekkers von!

Red jezelf...
Wist je dat slechts 1% van de Nederlandse kinderen genoeg groente eet? Best maf. Maar dat kun je makkelijk veranderen. Maak de recepten uit dit boek en je hebt al snel voldoende groenvoer te pakken. Niet alleen tomaat, maar ook bloemkool, avocado's, bonen, sla en nog veel meer. Alle recepten zijn getest en goedgekeurd door kinderen. Dus de kans dat jij ze ook lekker vindt is best groot. En je blijft er lekker fit bij. Tof.

Genoeg water voor de hele wereld.

...en de rest van de wereld!
Meer groente eten is niet alleen beter voor jou, maar ook voor de rest van de wereld. Want wie meer groente eet, eet minder vlees en zo kunnen we met z'n allen triljarden liters water besparen. Want één kilo rundvlees te produceren is namelijk 15.000 liter water nodig. Voor een kilo tomaat is maar 200 liter nodig.

Er wonen 7.500.000.000 mensen op onze aardbol. En er is een groot tekort aan zoet water. Van het water dat nodig is voor één biefstukje kun je een jaar lang drinken en douchen. Met de recepten uit Chef Het Samen zorg je dus ook dat we het drinkwater samen beter cheffen.

Met al het water dat nodig is voor 1 kilo rundvlees kun je 937 gewone tomaten kweken of 247 van deze Coeur de Boeuf tomaten. Tel uit je winst.

Meer bos
Om alle dieren die we eten te voeren is er ook nog eens heel veel landbouwgrond nodig. Behalve water, is er al gauw 7 kilo soja of graan nodig om 1 kilo rundvlees te 'produceren'. Daarom worden overal ter wereld bossen gekapt: elk jaar een gebied zo groot als half Nederland. Een groot deel van het regenwoud in het Amazonegebied is zo al verdwenen.

Minder broeikasgas
In de scheten van koeien en varkens zit methaangas. En al die dierenscheten samen zijn net zo slecht voor het milieu als de uitlaatgassen van alle auto's, vliegtuigen, scooters en jetski's bij elkaar. Kortom, de scheten van alle dieren in de bio-industrie zijn enorm slecht voor het milieu. Dat kan beter! Tomaten laten geen scheten. Net zoals andere groenten. Dus.

Uitjes aangebrand?

Nee, dit is het uitlaatgas von een koe.

Scheten van alle koeien (methaangas) zijn vervuilerder dan alle auto's bij elkaar. Daarom is meer groenten eten niet alleen beter voor jou, maar voor de hele planeet.



sociale aspect

samen koken



samen eten



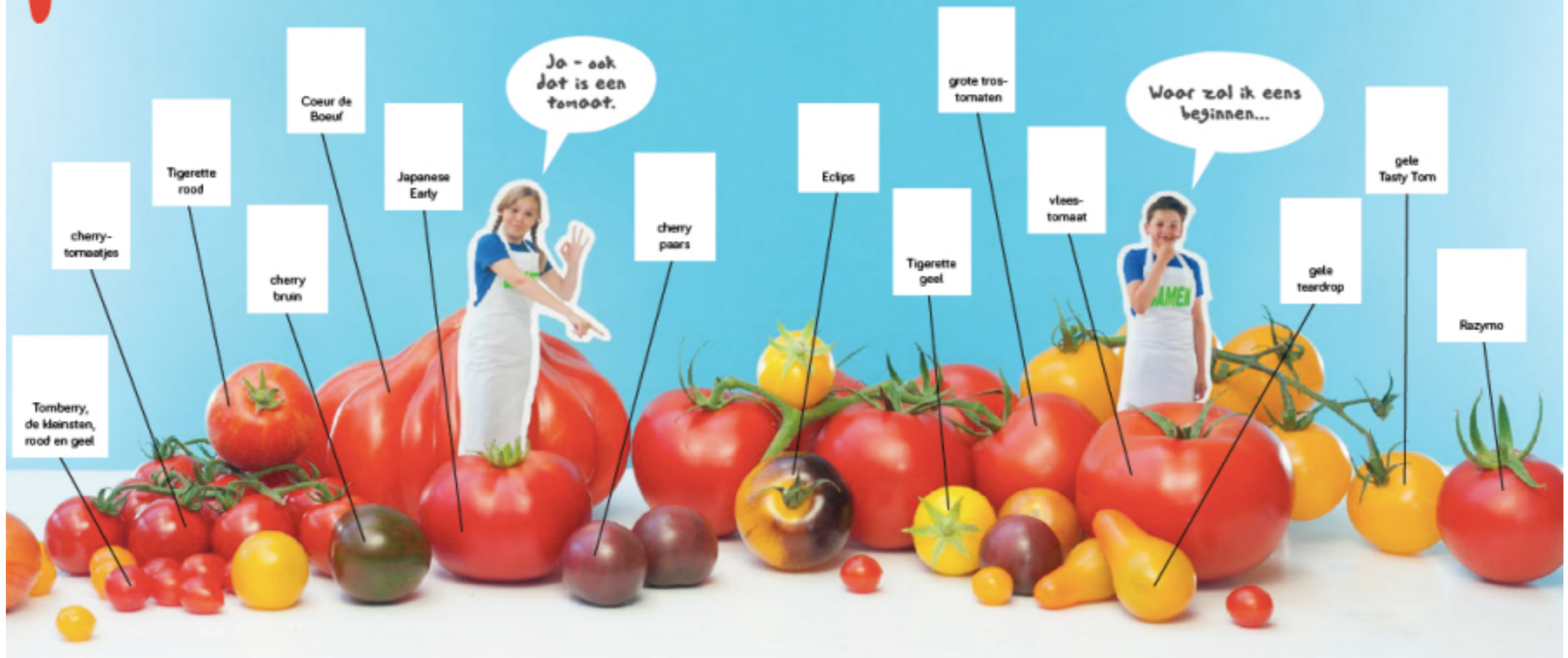
Koken, proeven en
smaakontwikkeling

bijv: zelf ketchup
maken
blindproeftest met
ketchup uit de
winkel



Lekker proefwerk

Proef ze allemaal en geef je smaakoordeel:
Zoet, fris, stevig, sappig...
Waar & wanneer ze verkrijgbaar zijn?
Dat lees je hieronder!



maar ook bijv: smaaktest diverse tomaten / proef ze allemaal

Beeldende vorming & creativiteit

- tekenen & schilderen
- knutselen
- maak je eigen Chef Het Samen Foto
- maak je eigen Chef het Samen Filmpje etc.





Chef Het Samen leent zich goed om te gebruiken bij Voedselonderwijs

- integrale aanpak
- door & voor kinderen
- cross mediaal concept

contact:

laura@keetsmakelijk.nl

06 47770696

keetsmakelijk.nl

chefhetsamen.nl

kijk ook eens op het youtube-kanaal van
Chef Het Samen

#ChefHetSamen

- 128 pagina's in kleur
- een kookboek voor & door kinderen
- recepten in stripvorm
- goed te volgen: stap voor stap gefotografeerd
- met een flinke schep humor
- klimaatneutraal gedrukt
- 14,95
- uitgeverij Keet Smakelijk

keetsmakelijk.nl

