

Ik ben bewust bezig

## Activiteit: Koken met restjes



Iedereen gooit wel eens een restje eten weg. Waarom doen mensen dat eigenlijk? Soms omdat het te weinig is om nog een keer te eten. Of omdat ze het niet nog een keer willen eten. Dat is niet duurzaam. Alles bij elkaar is het ook nog eens een behoorlijke berg afval. Zelfs als iedereen maar een klein beetje weggooit.

Je kunt die berg afval voorkomen door creatief om te gaan met restjes eten. Vaak kun je er nog veel van gebruiken. Dat scheelt heel veel afval.

Bovendien is het goedkoper om de restjes op te maken.

In deze activiteit ga je individueel koken met restjes. Je kookt duurzaam: een gerecht koken met restjes die je normaal misschien had weggegooid.

### Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet dat je een bijdrage moet leveren aan een gezonde aarde;
- je kunt zelf een eenvoudig gerecht bedenken en kruiden erbij kiezen;
- je kunt een gerecht koken met restjes;
- je kunt van het gerecht een recept maken.

### Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Koken met restjes
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over duurzaamheid in de keuken.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Maak een lijst met mogelijke ingrediënten. Bereid het maken van een duurzaam gerecht voor.
Stap 3: Uitvoeren	Bereid een gerecht van restjes voedsel.
Stap 4: Reflecteren	Proef en beoordeel de gerechten.





Ik ben bewust bezig

## Stap 1: Oriënteren



### Informatie verzamelen en onderzoeken

**Let op:** voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
restafval	
verspillen	

b. Wat doen jullie thuis met restjes eten? Of 'klikjes'?

- We hebben nooit restjes /  het gaat in de koeling  
 het gaat in de vriezer /  het gaat in de vuilnis.

c. Hoe vaak eten jullie restjes?

---

---

d. Beantwoord de volgende vragen. Het geeft niet, als je het antwoord niet precies weet. Kies gewoon wat jou het beste antwoord lijkt.

- Hoeveel **geld** verspillen we jaarlijks door het voedsel dat we weggooien?  
 100.000 euro per jaar in heel Nederland  
 150 euro per persoon per jaar  
 anders, namelijk...

---



## Ik ben bewust bezig

- Hoeveel **kilo** voedselafval gooien we elk jaar weg?

100.000 kilo per jaar in heel Nederland

800.000 kilo per jaar in heel Nederland

anders, namelijk...

---

- Als je voedsel weggooit, verspil je meer dan alleen dat voedsel. Wat verspil je nog meer denk je?
- 
- 

e. Ga naar <http://www.vakcollegegroep.nl/ikbenbewustbezig>. Bekijk de video 'Eten is om op te Eten.'

f. De organisatie Milieucentraal geeft het advies: slim kopen, slim koken, slim bewaren.  
Kijk op [www.etenisomopteeten.nl](http://www.etenisomopteeten.nl) en zoek uit:

- Hoe kun je 'slim kopen'?
- 
- 

- Hoe kun je 'slim koken'?
- 
- 

- Hoe kun je 'slim bewaren'?
- 
-



### Ik ben bewust bezig

g. Lees de stellingen.  
Schrijf erachter of je denkt dat het waar of niet waar is. Leg je antwoord uit.

- **Het merendeel van afval ontstaat in de keuken.**

Waar /  niet waar omdat:

---

- **Een boodschappenlijstje voorkomt voedselverspilling.**

Waar /  niet waar omdat:

---

- **GFT scheiden heeft geen nut, want alles komt toch op één hoop.**

Waar /  niet waar omdat:

---

- Kijk na of je de antwoorden goed hebt.  
Je vindt de antwoorden op [www.indekeukengebeurthet.nl](http://www.indekeukengebeurthet.nl).  
Verbeter je antwoorden.

h. Kijk in de keuken.  
Wat staat er in de kast / koelkast / vriezer aan restjes?

Voedingsmiddel	Aanwezig in de kast / koeling / vriezer
zuivel	
granen	
groenten	
kant-en-klare maaltijd	
overig	

---

---

---



**Ik ben bewust bezig**

**Brainstormen**

Je hoeft voor deze opdracht niet te brainstormen.



Ik ben bewust bezig

## Activiteit: Koken met restjes

### Stap 2: Voorbereiden



### De planning

- a. Ik krijg van mijn docent \_\_\_\_\_ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- b. Vul de tabel in.  
Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken**, als je plannen nog moeilijk vindt.

	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke stap mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden	•	•	•
Uitvoeren	•	•	•
Reflecteren	•	•	•



## Ik ben bewust bezig

### Restjes inventariseren

- a. Schrijf zoveel mogelijk ingrediënten op die je in een gerecht zou kunnen verwerken. Je mag ook tekeningetje of plaatjes gebruiken.
- b. Lees je lijst door. Welke ingrediënten wil je graag gebruiken?

Ingrediënt	Dit wil ik gebruiken:
zuivel	
granen	
groenten	
kant-en-klare maaltijd	
overig	

- c. Welke kruiden en/of specerijen smaken hier lekker bij?

---

---

- d. Overleg met de docent welke ingrediënten je mag gebruiken.

---

---

---



## Ik ben bewust bezig

### Een gerecht bedenken

a. Zoek uit wat je kunt maken met...

Soms kun je niet meteen bedenken wat je met een restje moet doen. Hoe maak je nou iets lekkers van een restje macaroni? Wat doe je met een halve rode kool? Of een eidooier die je niet nodig had toen je een ei ging splitsen?

- Zoek op internet of in een kookboek. Vul de tabel in. Schrijf ook op waar je de informatie gevonden hebt.

Restje	Dit kan ik ermee doen	Informatie gevonden op / in:
macaroni		
rode kool		
eidooier		

- Welk gerecht zou jij kunnen maken met de restjes die je hebt gevonden? Vul de tabel in.

Ingrediënten	Materialen	Bereidingswijze





**Ik ben bewust bezig**

**De benodigdheden**

Maak een benodigdhedenlijst voor je gerecht.

Benodigdheden	Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk:



**VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.**



Ik ben bewust bezig

## Activiteit: Koken met restjes

### Stap 3: Uitvoeren



### Het gerecht koken

a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan het gerecht zijn:	
•	
•	
•	

b. Maak je gerecht.

c. Proef je gerecht. Wil je er nog iets aan veranderen?

Nee, het is goed zo.

Ja, ik ga dit nog veranderen:

---

---

d. Maak je gerecht af en maak er een foto van.



Ik ben bewust bezig

## Activiteit: Koken met restjes

### Stap 4: Reflecteren



### Je gerecht proeven

- Dien je gerecht op.
- Proef je gerecht en schrijf op wat je ervan vindt.
- Welk cijfer geef je je gerecht?

Ik geef mijn gerecht een

---

---

- Ga je dit gerecht onthouden voor een volgende keer?

Ja /  Nee, omdat:

---

---

- Welke ingrediënten miste je, omdat je alleen restjes mocht nemen?

---

---

- Hoe heb je dit opgelost?

---

---

- Wat ga je de volgende keer anders doen?





## Ik ben bewust bezig

---

---

## Een recept van je gerecht maken

a. Maak een recept van je gerecht. Hoe gaat dit recept heten?

---

b. Maak in Word een recept en wissel dit uit. Maak het mooi met de foto die je hebt gemaakt.