

soep

de soeples

Wanneer kinderen soep maken leren ze veel over ons voedsel. Helemaal als de kinderen zelf de groenten oogsten die ze zelf gekweekt hebben. Met de hele groep groenten snijden en een grote pan soep maken stimuleert het groepsgevoel. Dit wordt nog versterkt als alle kinderen de zelfgemaakte soep mogen opeten.

Middenbouw - kookles



Wat is het doel? Kinderen leren door samen te werken een grote pan soep te maken. Ze leren een aantal praktische vaardigheden (groente wassen en kleinsnijden) en ze leren welke gedeeltes van een plant ze kunnen eten.

Sluit aan bij Tule-leerlijn kerndoel 34 alternatieven voor riskant snoepgedrag.

Hoe lang duurt het? 90 minuten om de soep te maken.

Wanneer voert u het uit? Bij voorkeur in september omdat er dan veel gewassen te oogsten zijn. Wilt u deze les na de zomervakantie uitvoeren met op school gekweekte groenten, dan moet u deze vanaf april zaaien.

Wat hebt u nodig? Een elektrisch kookplaatje, een grote pan, een pollepel, een soeplepel, voor elk kind 1 plank en 1 mesje, 5 vergieten, 2 raspers, 2 fijnschillers, 4 scharen, bouillonblokjes, verschillende groenten.

Wat moet u vooraf doen? Opdrachtkaarten maken. Kinderen vragen om een soepkom, een lepel, mesje en snijplank mee te nemen. Een grote pan, halfvol, met warm water aan de kook brengen. De groenten en het keukengerei klaarleggen.

Nu heeft niet elke leerkracht een groentetuin tot zijn of haar beschikking, maar een pan soep is eenvoudig te maken. In de schooltuin kunnen alle ingrediënten worden gekweekt, maar ook in het lokaal kunt u bijvoorbeeld kruiden kweken. U kunt de soep ook maken van kruiden uit de omgeving. De beschrijving van deze soep vindt u in het werkblad.



De soep

De les begint binnen. Hier wordt uitgelegd hoe de schoolsoep gemaakt gaat worden. Vraag de kinderen wat je nodig hebt om soep te maken? (Water, pan, groenten, bouillon). Kun je alle groenten in de soep doen? (Eigenlijk wel. Gebruik alleen geen bieten omdat de soep dan rood wordt). Wat doe je met de groenten voor je ze in de soep doet? (Wassen, schillen, snijden). Om te oefenen schillen, wassen en snijden alle kinderen een aardappel. Hierbij besteedt u vooral aandacht aan de veiligheid, de grootte van de stukjes (1x1 centimeter) en het schoonwassen.

In de soep te brokkelen

Vervolgens kiest u een kok of kokkin die als enige iets in het hete water mag doen en hij of zij controleert of de groenten schoon en klein gesneden zijn. Een eenvoudig recept dat de kinderen zelf kunnen lezen is erg plezierig. Dan kunnen ze zelf alle ingrediënten verzamelen of kopen op de markt of in de buurtsupermarkt. Door goed te lezen maken ze de soep zelfstandig. Laat de kinderen de taken verdelen. U stuurt bij en bewaakt de veiligheid. U kunt van alle stappen uit het recept ook aparte instructiekaarten maken.

De kinderen werken vervolgens binnen of buiten in tweetallen aan de opdracht. Als ze klaar zijn met de opdracht kunnen de kinderen de tafel dekken of een mooie menukaart maken. Als alle ingrediënten in de pan zitten laat u de soep zachtjes koken. Nu zal het ongeveer een half uur duren voordat de soep gaar is. In de tussentijd kunnen de kinderen de gebruikte materialen afwassen en opruimen en kan de tafel sjiek gedekt worden. Als de soep gaar is kan iedereen aan tafel en wordt de soep gegeten. Het komt maar zelden voor dat een kind deze soep niet eet.

Soeples variatie

De soeples kunt u minder bewerkelijk maken door één grote pompoen te kopen en hiervan met de hele klas een heerlijke pompoensoep van te maken.



Wilt u de soeples uitgebreider aanpakken, kweek dan in de vensterbank een paar kruiden zoals peterselie, selderij en basilicum.

Onderzoek of de kinderen inkopen op de markt of in de supermarkt mogen doen. Natuurlijk kunt u ook alle ingrediënten zelf kweken. In dat geval begint u met de soep al in april als de eerste planten voor de soep de grond in gaan. Enkele planten die in april geplant kunnen worden zijn: aardappel, ui, knoflook. In mei plant u vervolgens pompoen, verschillende kruidenplanten, tomaten en Spaanse peper. De laatste les voor de zomervakantie mag de courgette gezaaid worden. Pas na de zomervakantie wordt de langverwachte pan soep gemaakt.

Halloween

Het maken van soep op school moet u goed organiseren, maar een goede soeples levert veel op. Is de soeples voor een gewone les wat te veel werk, maak dan eens speciale Halloweensoep. Pompoenen zijn dan ruimschoots aanwezig.

Soep op de stoep

De door de kinderen gemaakte soep kan ook worden verkocht. De opbrengst van de soep kunnen de kinderen bijvoorbeeld besteden aan financiering van hun werkweek of schoolreis. Veldwerk Nederland heeft nog meer voorbeelden van natuurvriendelijke geldinzamelacties verzameld. Kijk op www.VeldwerkNederland.nl voor meer acties. Natuurvriendelijke geldinzamelacties zijn onderdeel van een project genaamd In Natura. De acties zijn dan onderdeel van financiële educatie.

kruudmoes, een echte kruidensoep

KRUUDMOES

Kruudmoes is een oud-Hollandse soep gemaakt van kruiden. Verzamel zoveel mogelijk van de kruiden uit het recept in de omgeving van de school en koop de andere spullen op de markt of in de supermarkt.

Wat heb je nodig?

- 250 gram gort
- 300 gram verse worst
- 200 gram rozijnen
- 200 gram spekblokjes
- ¾ liter karnemelk

Verse kruiden:

- kervel (dit is onmisbaar, het wordt ook wel kruudmoeskruid genoemd)
- peterselie
- bieslook
- selderij
- kruizemunt of pepermint,
- liefst ook enkele blaadjes zwartebessenblaadjes, wat zuring en jonge brandnetelblaadjes.
- Bruine suiker en/of stroop

Wat moet je doen?

De dag voordat je de soep maakt: de gort een nacht laten weken in ruim water.

Op de dag zelf

- Snijd de kruiden in kleine stukjes.
- Doe bij de gort het spek en de worst en kook de gort gaar.
- Als de gort bijna gaar is voeg je de rozijnen toe. Laat het nu een paar minuten koken.
- Doe de fijngesneden kruiden in de pan en laat de soep nu enkele minuten bijna koken.
- Haal de pan van het vuur en roer nu de karnemelk er door.
- Eet de Kruudmoes warm of koud met stroop of bruine suiker.

Eet
Smakelijk

