

Jong leren eten

Op culinaire reis met de kok

Woensdagmiddag, de school is uit. En het is warm, heel warm... Elf kinderen van kinderopvang Bloem pakken hun tas en gaan snel naar de BSO locatie bij het Noorderlicht. Ze weten dat hen vanmiddag een leuke reis te wachten staat, een reis met de kok, op weg naar een driegangendiner voor hun ouders!



De bus staat klaar en ze gaan op weg naar Hoeve Overa. De airco blaast de rode blosjes van hun wangen. Boerin Petra Lauwen staat hen al op te wachten en ze vertelt de kinderen over het leven op de boerderij, over de koeien en de kippen en ook over de grote moestuin die ze hebben. Zo laat ze de kinderen zien waar al die groenten en vlees, die je in de supermarkt ziet liggen, nou eigenlijk vandaan komen.

De kinderen gaan de koeien aaien en voeren. Daarna rapen ze eieren bij de kippen. Eitjes die straks nodig zijn voor het nagerecht. In de moestuin mogen ze van alles oogsten: komkommers in een snoeihete kas, boontjes en peultjes, gele en groene courgettes, aardappels. Ze werken hard en hun gezichten stralen vrolijk in de warme zon. "Ik zweet me als de dood" roept een van de kinderen. Petra geeft nog wat kratten met prachtige groenten mee: aubergines, wortels, paprika, avocado. Aangekomen bij Bloem is het tijd om de dorst te lessen. Hier is het heel gewoon om water te drinken, de beste dorstlesser die er is!

Vervolgens gaat kok Ton met de kinderen aan de slag. Alle kinderen krijgen taken in het snijden en wassen van de groenten, beslag maken, sushi maken, couscous bereiden, falafel balletjes rollen. Een van de meiden vertelt dat ze thuis flexitariër zijn; soms eten ze vlees maar vaak ook niet. Tussendoor is er tijd om er lekker op los te knabbelen en de pure smaken van de groenten te proeven. Er is genoeg te doen.

Iedereen helpt voortvarend mee. Behalve de twee allerkleinsten, die liggen op de bank, in alle gezelligheid en rumoer, een heerlijk dutje te doen. Enkele kinderen gaan met de tafelaankleding aan de slag. De menukaartjes hebben ze zelf gemaakt en de glazen worden versierd met een aardbei op de rand. Het ziet er allemaal keurig uit.

Steeds beter worden de gerechten zichtbaar en zowaar staat er op het einde van de middag een driegangendiner klaar. De kok heeft het goed voor elkaar met die kids! Als voorgerecht wordt sushi geserveerd, als hoofdgerecht couscous met falafel en het nagerecht is een heerlijk kokospannenkoekje met vers rood fruit. Eén van de kinderen is benieuwd of zijn ouders trots op hem zullen zijn. Nou, met zo'n prachtig diner kán dat haast niet anders!

De ouders komen binnen... "Wow, wat ziet dat er fantastisch uit!". "Ik heb met een echt mes gesneden papa!" roept één van de kinderen. Een ander kind verwelkomt de ouders met een heuse welkomtspeech en daarna gaat iedereen aan tafel. De kinderen serveren om de beurt de gerechten uit. Wat een feest is dit!

De kok, de begeleidsters van Bloem, de ouders, wethouder Miriam Haagh en de organisatoren van de gemeente en Jong Leren Eten kijken allemaal blij. Want dit was het doel: samen ontdekken waar ons eten vandaan komt, het proeven van de pure smaken, het zelf klaar-maken van het eten en vooral ook gezellig met elkaar genieten van al dat lekkers. De culinaire reis met de kok is helemaal geslaagd! En de ouders kunnen samen met de kinderen thuis de gerechten nog eens maken met het receptenboek dat ze hebben meegekregen.

jongeren op gezond gewicht **Breda**



De samenwerking tussen Jong Leren Eten en JOGG-Breda

Jong Leren Eten (JLE) is een programma waarin rijk, provincies, onderwijs en maatschappelijke organisaties samenwerken. In de periode 2017 t/m 2020 wil JLE kinderen en jongeren meer structureel in aanraking laten komen met informatie en activiteiten over voedsel. Met als uiteindelijk doel dat kinderen en jongeren leren om gezonde én duurzame keuzes te maken. JOGG-Breda stimuleert het eten van gezonde voeding onder kinderen en jongeren. Op basis hiervan is de samenwerking met Jong Leren Eten gestart. In februari 2018 is er een culinaire werksessie georganiseerd samen met de Brabantse Jong Leren Eten makelaars Wim Ruis en Judith Piek. Hieraan was een wedstrijd verbonden waarin de deelnemers, door een pitch, een leuk idee konden inbrengen. Dit met als doel om kinderen op een leerzame en leuke manier in aanraking te laten komen met gezonde voeding.



Het winnende idee

De winnares van deze wedstrijd was Nicole Lafeber van Kinderdagverblijf en BSO Bloem uit Breda. Zij had het idee om voor de kinderen van de BSO een middag te organiseren die in het teken staat van het ervaren en proeven van voedsel. Op 4 juli vertrokken elf kinderen van Bloem samen met kok Ton van Helden naar Hoeve Overa (stadsboerderij met boerderijwinkel). Ton geeft vaker kooklessen aan kinderen en hierbij doen de kinderen zelf hun inkopen. Zo leren ze met een budget om te gaan. Hij legt ze tijdens de les van alles uit over kooktechnieken. Dit wordt daarna op school gepresenteerd inclusief een kookwedstrijd. Wil je hier meer over weten? Ton kan benaderd worden via e-mailadres zapton@ziggo.nl.

Op Hoeve Overa maakten de kinderen kennis met groentes en ze zagen hoe deze groeiden en bloeiden op de boerderij. Na deze leerzame middag vertrokken zij weer naar BSO Bloem om samen met Ton een heerlijk driegangendiner te bereiden voor zichzelf en hun ouders. Wethouder Gezondheid van Breda, Miriam Haagh, at ook een hapje mee en was blij verrast door het mooie resultaat. Driscoll's is een supporter van JOGG-Breda en heeft het initiatief ondersteund met aardbeien en frambozen voor het nagerecht. Na het diner konden kinderen nog een doosje fruit mee naar huis nemen, samen met een receptenboekje. Thuis kunnen ze hun culinaire kunsten voortzetten.



Zelf iets organiseren?

Mocht je als school of kinderopvang organisatie goede ideeën hebben om samen met de kinderen op een educatieve en belevende manier aan de slag te gaan met het thema Voedsel, maar je hebt hierbij een steuntje in de rug nodig? Neem dan contact op met Judith Piek of Wim Ruis. Hun gegevens kun je vinden op: <https://www.jonglereneten.nl/provincie/noord-brabant>