

## Bosrecepten

				
	Afhankelijk van het recept	Afhankelijk van het recept		-de 5 zintuigen -adopteer eens... een boom -kan roodkapje oma redden?

### Leerdoelen:

- De leerlingen maken kennis met eetbare planten in het bos
- De leerlingen weten welke voorzorgen ze moeten nemen bij het plukken van eetbare delen.
- De leerlingen denken na over vroeger en nu, hier en elders, op vlak van voedselvoorziening.

**Samenvatting:** Wat kan je eigenlijk allemaal te eten vinden in het bos? We gaan op zoek naar ingrediënten om de lekkerste receptjes klaar te maken. Maak je maar klaar om je buikje heerlijk rond te eten!

### Uitgewerkte activiteit:

**Werkvorm:** kookactiviteit, filosoferen met kinderen

**Inkleding:** Het bos is meer dan enkel een leefomgeving voor plant en dier, het zit ook boordevol heerlijke eetbare planten, bessen, noten, ... Ontdek de eetbare wereld in het bos en maak een heerlijke lekkernij.

### Materiaal en voorbereiding:

- Opgelet: niet alle recepten kan je in alle seizoenen klaarmaken.
- Als je niet zeker bent hoe de bessen uit het recept eruit zien, bereid je dan goed voor en zoek meer informatie op.
- Mandjes, doosjes of zakjes om de ingrediënten in te verzamelen.
- Zie bosrecepten voor meer info per recept.

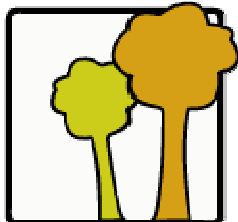
### Verloop activiteit:

Voordat je begint met de zoektocht naar de ingrediënten voor je recept in het bos, zijn er enkele aandachtspuntjes waar je rekening mee moet houden:

- Was alle ingrediënten zorgvuldig voordat je ze verwerkt in je recept
- Pluk geen bessen onder kniehoogte (liefst zelfs tot een meter) om o.a. vossenlintwormen te vermijden.
- Neem niet zomaar alles uit het bos mee! Als je niet zeker bent of je de juiste soort te pakken hebt, vraag dan raad aan experts of laat het staan. Er zijn ook veel giftige planten in het bos!

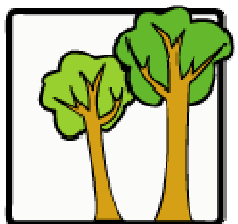
Je kan met heel wat materiaal uit het bos aan de slag! Bessen, noten of sappige blaadjes, het bos heeft heel wat lekkers in petto. Veel lekkers kan je zo opeten tijdens de wandeling (zoals noten), maar probeer zeker deze recepten een uit! Wist je trouwens dat heel wat bosproducten gewoon in de supermarkt verkocht worden? Kijk maar eens goed om je heen, de rekken bevatten vaak noten, oliën of vruchten uit het bos. En ook koffie bijvoorbeeld, hazelnootchoco of honing vindt zijn oorsprong in het bos.

In de bijlage vind je een overzicht van de verschillende receptjes. Opgelet! Je vindt niet alle producten het hele jaar door.



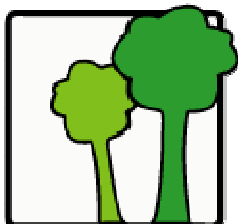
#### Herfst, het seizoen van de noten

- Hazelnootkoekjes (herfst of winter)
- Pasta met notenpesto (herfst of winter)



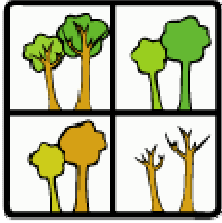
#### Lente, fris, groen en geurig

- Vlierbloesemlimonade (eind maart)
- Brandnetelsoep
- Kruidenpannenkoeken: lente en zomer



#### Zomer, heerlijk zongerijpte bessen

- Bosbessencrumble (als je diepgevroren vruchten gebruikt kan dit natuurlijk het hele jaar door!)
- Yoghurtijs met bramen en munt



## Het hele jaar door

- Chocoladeblaadjes

### Extra: filosoferen met kinderen

Tijdens of na het eten kan er een gesprek plaatsvinden over de herkomst van voedsel door plaats en de tijd heen. Hebben de kinderen al eens bewust over hun voedsel nagedacht? Zijn er verschillen tussen ons en mensen in het zuiden? Zijn er verschillen tussen onze eetgewoontes en die van onze (over)grootouders?

Enkele voorbeeldvragen om het gesprek op gang te laten komen:

- Welke voedingsmiddelen die we in de supermarkt kopen komen uit het bos?
- In welke delen van de wereld halen de mensen het grootste deel van hun voedsel nog rechtstreeks uit de natuur?
- Wat zou er gebeuren als de supermarkten bij ons allemaal zouden sluiten? Waar zouden we op zoek kunnen gaan naar voedsel?
- Wat deden de vorige generaties, aten ze meer voedsel rechtstreeks uit de natuur? Waarom doen we dit nu minder denk je?

### Integratie EDO:

Tijdens deze zoektocht en kookactiviteit leren we het bos weer wat beter kennen. Het bos is immers niet enkel leuk om in te spelen of nuttig voor het hout. Een bos is ook een producent... We leggen de link tussen vroeger en nu en hier en elders op de wereld.

De kinderen leren dat er een groot verschil is tussen vroeger en nu. Terwijl wij nu naar de supermarkt gaan, haalden de mensen vroeger heel wat eten uit het bos. Op sommige plaatsen op aarde is dit trouwens nog steeds het geval!

Wanneer de mensen de planten en de bomen, de vruchten of paddenstoelen in het bos niet goed kenden, dan kon het zijn dat ze de verkeerde, giftige dingen plukten.

### Bronnen:

De Boom In, een groen doe-boek voor ravotters, speurneuzen en knutselaars. (BOS+ en Gezinsbond)

### Gelinkte activiteiten en leerdoelen:

- Kan roodkapje oma redden? > 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad > vakoverschrijdend
- adopteer eens... een boom > alle graden > beleving
- de 5 zintuigen > alle graden > beleving

**De Boom In!** Met de boom de klas in of met de klas de boom in!

[www.deboomin.eu](http://www.deboomin.eu)

in samenwerking met BOS+, GoodPlanet en Tetra Pak