



China

Chinees eten

b lessen rond de Chinese eetcultuur

Vakgebied:
Culturele Vorming

Lesduur:
60-90 minuten per les





Pagina 1

Colofon

Chinees eten

Les voor groep
5/6

65 minuten

Cultuur
Voedsel

China

– Chinees eten –

Leerkracht - handreiking

Inleiding

Tijdens deze lessenserie zijn de kinderen aan het werk over de Chinese keuken.

Doelstellingen

Les 1

1. De kinderen maken kennis met de tafelmanieren en gewoonten in China.
2. De kinderen kunnen een aantal verschillen in tafelmanieren tussen Nederlanders en Chinezen benoemen.

Les 2

1. De kinderen verbreden hun kennis over Chinees eten.
2. De kinderen kunnen met elkaar samenwerken.

Les 3

1. De kinderen leren een draaiboek te schrijven waarbij ze afspraken maken en taken verdelen.

Les 4

1. De kinderen dragen verantwoordelijkheid voor hun taak en voor hun gerecht.
2. De leerlingen werken aan hun eigen gerecht en leren daarbij snijden, schillen, scheiden, rollen, mengen, bakken en roeren.

Les 5

1. De kinderen gebruiken bij de cultuur passende tafelmanieren en gewoonten en kunnen die benoemen in vergelijking met de Nederlandse eetgewoonten.

Les 6

1. De kinderen maken kennis met een oude Chinese traditie.



Doelgroep

Deze les is bedoeld voor groep 5/6.

Vakken en Kerndoelen

Kerdoel 4:

De leerlingen leren informatie te achterhalen in informatieve en instructieve teksten, waaronder schema's, tabellen en digitale bronnen.

Kerdoel 33:

De leerlingen leren meten en leren te rekenen met eenheden en maten, zoals bij tijd, geld, lengte, omtrek, oppervlakte, inhoud, gewicht, snelheid en temperatuur.

Kerdoel 34:

De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

Kerdoel 56:

De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed.



Lesidee

Les 1

Introductie en inleiding

Over de streep

Leg de kinderen uit dat ze 6 vragen krijgen. Elk kind kan deze vraag beantwoorden door over de – denkbeeldige of echte - streep in het lokaal te stappen. Is je antwoord ja – dan stap je er over heen. Is je antwoord nee – dan blijf je staan. Na elke vraag gaan de kinderen terug naar hun oude positie. Belangrijk is dat kinderen niet onderling overleggen en eerlijk antwoord geven.

Stel aan de kinderen de volgende vragen:

1. Bij Chinees denk ik aan rijst en saté.
2. Ik heb wel eens Chinees eten gegeten.
3. Ik heb wel eens met stokjes gegeten.
4. Ik denk dat ze in China honden en katten eten.
5. Ik denk dat het eten bij de afhaalchinees hetzelfde is als het eten in China.
6. Ik denk dat ze in China altijd rijst eten.

Het stellen van de vragen is een manier om voorkennis en concepten van de kinderen boven tafel te krijgen.

Kern:

Geef de kinderen de opdracht om in tweetallen een lijst te maken met Nederlandse tafelmanieren en gewoonten. Bespreek een aantal van deze zaken. Lees daarna het verhaal interactief voor. Zie bijlagen. Stel steeds vragen aan de kinderen en laat ze aan de andere kant van het werkblad de Chinese tafelmanieren en gewoonten opschrijven. Bespreek wat de kinderen opgevallen is en wat ze niet verwacht hadden. Maak een lijst op het bord. De kinderen maken op A4-papier een poster met regels voor Chinese tafelmanieren in een restaurant. De posters komen in de klas te hangen.

Afsluiting

Als afsluiting presenteren enkele kinderen hun poster.



Les 2

Introductie en inleiding

Vertel de kinderen dat zij de komende vier lessen gaan werken rond Chinees gerechten. De eerste les gaan ze Chinese recepten onderzoeken, de tweede les een menu samenstellen, de derde les koken. De vierde les wordt alles opgegeten.

Verdeel de klas in groepjes van 4 kinderen. Vraag de kinderen zoveel mogelijk gerechten en ingrediënten te bedenken die ze kennen uit de Chinese keuken. De kinderen delen dit in hun groepje en maken dit tot een lijst. Verzamel de verschillende gerechten en breng ze onder in categorieën.

Laat wat voorbeelden van Chinese recepten zien. Geef wat achtergrond over de Chinese keuken en vertel welke ingrediënten er vaak gebruikt worden.

Kern

Elk groepje krijgt twee receptenboeken waarin ze informatie kunnen opzoeken over het koken van Chinese gerechten. Elk tweetal zoekt een recept uit het boekje. Daarna komen de tweetallen bij elkaar om hun recepten te vergelijken. Per groepje wordt er 1 recept gekozen.

Afsluiting

Inventariseer en bespreek wat de kinderen hebben gekozen. Als er recepten dubbel zijn gekozen, kan het andere recept genomen worden. Laat per groepje wat over het recept vertellen. Waarom willen de kinderen dit gerecht bereiden? Welke ingrediënten gaan ze gebruiken?

Les 3

Introductie en inleiding

Laat de PowerPoint zien en vertel dat de kinderen deze les hun werkplanning gaan maken. Vertel kort welk menu er op tafel komt.

Kern

Inventariseer de gerechten en bespreek met de leerlingen de gangen-indeling. Vertel dat de groepjes straks het werk voor de volgende keer moeten voorbereiden. In ieder geval moeten ze bespreken:



De voorbereiding op het koken

1. Welke ingrediënten en materialen zijn er nodig?

- Wie zorgt voor welke ingrediënten?
- Wie zorgt voor welke materialen?

2. Welke taken zijn er?

- Wie doet wat?
- Wie maakt wat?
- Wie let op schoonheid en hygiëne?
- Wie let op de veiligheid?
- Zijn er nog andere taken die moeten gebeuren

3. Andere zaken die afgesproken moeten worden. Denk aan wie bij het fornuis mag staan, wie gaat tafel dekken, wie opdienen etc.

Geef elk kind een werkblad. Vertel dat zij alles met hun eigen groepje kunnen bespreken en het werkblad invullen. Iedereen vult zijn of haar eigen werkblad in, zodat iedereen weet wat hij moet doen. De kinderen krijgen ongeveer 30 minuten de tijd om te vergaderen. Als ze klaar zijn, kunnen ze al wat materiaal verzamelen.

Afsluiting

Bespreek en controleer per groepje het werkblad. Los eventuele onduidelijkheden samen met de kinderen op.

Les 4

Inleiding en introductie

Vertel dat de kinderen goed moeten kijken en luisteren. Maak heldere afspraken rond veiligheid, hygiëne en gedrag. Geef heldere gedragsregels voor de kinderen. Maak zelf als voorbeeld de Chinese eierpannenkoeken en doe elke handeling rustig en duidelijk voor. Attendeer de kinderen op het belang van de veiligheid. Zie *bijlage*.

Kern

De kinderen gaan naar hun kookplek. Ze mogen met elkaar de recepten voorbereiden en uitvoeren. Als het recept veel handelingen bevat, kan een begeleider uitkomst geven.

Afsluiting

Als alles klaar is, kunnen de kinderen alles opruimen, opbergen en de werkplek weer schoon maken. Gerechten die klaar zijn kunnen naar een centrale plek gebracht worden.



Les 5

Introductie en inleiding

Kijk met de kinderen terug op de achterliggende lessen. Besteed aandacht aan de posters met tafelmanieren en het koken van de Chinese gerechten.

Kern

Besprek hoe de gekookte Chinese gerechten gegeten moeten worden volgens de Chinese gewoonte en tafelmanieren. Gebruik hier ook het beginverhaal voor. Laat de kinderen zien hoe je met stokjes kan eten. Maak met de kinderen een plan voor opdienen en theeschenken. Eet daarna met elkaar een smakelijke maaltijd.

Afsluiting

De kinderen reflecteren kort hoe het was om een Chinese maaltijd te eten en zich aan andere gewoonten en gebruiken te houden

Les 6

Introductie en inleiding

De leerkracht vertelt dat gelukwens in de Chinese cultuur heel belangrijk is. Vervolgens vraagt de leerkracht wanneer er in Nederland geluk wordt gewenst.

De leerkracht vertelt wat we deze les gaan doen.

Kern

Vertel dat de kinderen elkaar geluk gaan wensen op een Chinese manier. Chinezen verstoppen vaak een wens in een koekje zodat het een verrassing is en je niet weet welke wens je krijgt.

Laat de kinderen verschillende briefjes met wensen maken. De kinderen gaan in tweetallen aan de slag om mooie wensen te bedenken. De mooiste schrijven ze op een klein briefje. Ondertussen kunnen de kinderen in groepjes van 4 koekjes komen bakken. Laat de kinderen het briefje in het deeg vouwen. De leerkracht frituurt de koekjes. Als de kinderen klaar zijn, kunnen ze stil een boek lezen of een tekening maken over hun wens in hun gelukskoekje.

Afsluiting

Aan het einde van de les worden de koekjes mee naar huisgenomen of verdeeld onder de leerlingen.



Tijdsplanning:

Les 1

Introductie	15 min.
Kern	35 min.
Afsluiting	10 min.

Les 2

Introductie	12 min.
Kern	20 min.
Afsluiting	10 min.

Les 3

Introductie	5 min.
Kern	20 min.
Afsluiting	5 min.

Les 4

Introductie	30 min.
Kern	45 min.
Afsluiting	15 min.

Les 5

Introductie	7 min.
Kern	30 min.
Afsluiting	8 min.

Les 6

Introductie	7 min.
Kern	30 min.
Afsluiting	8 min.

Materialen

Les 1 – Bord | stiften | A4-papier | Pen | werkboekje.

Les 2 - PowerPoint | receptenboekje | werkboekje.

Les 3 - PowerPoint | receptenboekje | werkboekje.

Les 4 - Gasfornuis | aansteker | koekenpan | pollepel | eetlepel | garde | kom | snijmesje | eieren | bloem | water | prei | olie.

Les 5 - Posters | gerechten.

Les 6 – Pen | papier | ingrediënten | frituurpan.



Pagina 8

Les 3

Leerkracht - handreiking

Informatie

De basisingrediënten van China zijn granen en rijst. De belangrijkste smaakgevers zijn: vijfkruidenpoeder, sojasaus, gember, knoflook, oestersaus en hoisinsaus. Andere belangrijke ingrediënten zijn rijstwijn en zoete bonenpasta. De Chinese keuken kan opgedeeld worden in 4 groepen. De Noordelijke keuken heeft veel rijst, tarwe, maïs, sesamzaad, sorghum, Chinese kool, selder, lente-ui en komkommer. De westelijke heeft sterk gekruide gerechten en gebruikt veel rundsvlees. De zuidelijke heeft zoetzure accenten. De meeste gerechten worden er 'al roerend gebakken', waardoor smaak en sappigheid van vlees en groenten bewaard blijven. De Oosterse keuken gebruikt veel rijst en tarwe en zeevruchten zoals garnaal en krab. Deze heeft een zoete smaak.



Verhaal

Iedereen in het restaurant groette Meester Kong en de jongens. Nog voordat ze de menukaart hadden gezien stond er al een meisje naast hen om de bestelling op te nemen. Een ander meisje schonk thee in. Thee bij het warme eten is kennelijk zo normaal dat er niet eens gevraagd wordt of je het wel hebben wilt.

‘Wij zijn een volk van theedrinkers,’ zei Meester Kong. ‘Niet toevallig komt in alle talen het woord thee van het Chinese woord cha. Iedereen hier drinkt thee. De president drinkt het uit een porseleinen kopje, de taxichauffeur uit een thermosfles. Thee bereiden en serveren is een oude kunst, waaraan een heel ritueel te pas komt. Er zijn theehuizen waar nog altijd de oude theeceremonies worden gehouden.’

Rabban had vaak bij de Chinees gegeten. Maar dit restaurant zag er helemaal niet Chinees uit, vond hij. Het lokaal was nogal kaal, er hingen geen lampionnen of van die mooie Chinese lampen, er lagen geen tapijtjes op tafel en het was er knap lawaaiërig. ‘Er is hier een straat,’ zei Meester Kong, ‘waar de lampionnenbomen het hele jaar bloeien. Aan weerskanten staan daar lange rijen rodelampionnenrestaurants. Daar gaan vooral toeristen eten. Hier komen alleen maar mensen van de buurt.’ Rabban keek naar wat de mensen om hen heen aten. Nergens zag hij een gerecht dat hij herkende. Meester Kong legde uit waarom. ‘De meeste Chinese restaurants in het Westen hebben zich aangepast aan de westerse smaak. De echte Chinese keuken is heel anders. Denk vooral niet dat er in China maar één manier is om voedsel klaar te maken, of dat overal dezelfde ingrediënten worden gebruikt. Daar is China veel te groot voor. Er zijn acht hoofdkeukens, en ieder daarvan is onderverdeeld in tientallen bijkeukens.’

Meester Kong bestelde noedelsoep, zoetzure vleesblokjes, licht gekookte broccoli met knoflook en twee gerechten die Rabban niet kende: chao fan en mapo tofu.

‘We nemen heel eenvoudige gerechten,’ zei Meester Kong, ‘anders gaat Rabbans buik misschien protesteren. Je moet alleen een beetje oppassen met de mapo tofu. Dat is een gerecht uit de provincie Sichuan, en het eten is daar heel gepeperd. Dus eerst voorzichtig proeven.’ Binnen een paar minuten stonden de schalen al op tafel en was er opnieuw thee ingeschonken. In China eet je uit de gemeenschappelijke pot. Je krijgt geen bord, alleen een klein kommetje voor rijst. Daarin kun je ook hapjes doen die je jezelf opschept. Dat opscheppen gaat meestal niet met lepels, behalve voor de soep. Je krijgt ook geen mes en geen vork. Alleen maar stokjes.

Naast hen zat een gezelschap aan een ronde tafel. Het eten stond op een draaischijf in het midden. Handig, dan kon je je gemakkelijk zelf bedienen. Alleen moest je oppassen dat je de schijf niet een zet gaf op het moment dat iemand anders nog met zijn stokjes bezig was een hapje te grijpen.



‘Heel anders dan in een Chinees restaurant bij ons,’ zei Rabban. Meester Kong schraapte plechtig zijn keel en ging staan. ‘Hartelijk welkom terug in China, Fu. We hopen dat je hier een onvergetelijke tijd hebt en dat je China, de Chinezen en jezelf zult ontdekken. Manmanchi! Dat betekent: smakelijk eten. Letterlijk betekent het: langzaam eten. Zo langzaam dat je er volop van genieten kunt. Want, zoals mijn voorvader Confucius al zei, eten is het belangrijkste dat er is.’ Vroeger, vervolgde Meester Kong, terwijl hij weer ging zitten, werd China vaak geteisterd door hongersnood omdat de oogst mislukte. Dat kwam door droogte, overstromingen, plunderingen of door slecht beleid. Logisch dat de mensen heel vindingrijk moesten zijn om aan voedsel te komen. Daarom eten Chinezen veel planten en dieren die geen westerling door zijn keel zou kunnen krijgen. En ze gooien van planten en dieren niets weg, maar stoppen alles in de pot. De mensen in Zuid-China, zegt men, eten alles wat vier poten heeft, behalve een tafel, alles wat vliegt, behalve een vliegtuig, en alles wat zwemt, behalve een onderzeeër. De laatste en allerergste hongersnood had Meester Kong als jongeman zelf meegemaakt. ‘Vroeger aten we maar één keer per jaar vlees: met Chinees Nieuwjaar. Weet je hoe we elkaar begroetten? Met de vraag ni chilema? Dat betekent: heb je gegeten? Dat was heel letterlijk bedoeld, want eten was allesbehalve vanzelfsprekend. Aan die oorspronkelijke betekenis denkt niemand meer. Als je tegenwoordig ni chilema? zegt, dan betekent het gewoon: hoe gaat het? De tijden zijn veranderd. Tegenwoordig wordt nergens meer zo veel varkensvlees gegeten als hier in China.’ Rabban zag een probleem: ‘Maar er zijn toch nog altijd veel natuurrampen in China, Meester Kong? Waarom is er dan nu geen hongersnood?’ ‘Inderdaad, er zijn nog altijd veel aardbevingen, overstromingen, zware orkanen en tijden van grote droogte. De laatste jaren is het zelfs een stuk erger geworden. De natuur is van slag. Dat komt waarschijnlijk door de opwarming van de aarde. Gelukkig is er geen hongersnood meer, want de voedselvoorziening is nu veel beter. Dat komt vooral omdat de grond tegenwoordig veel meer oplevert en omdat er grote voedselvoorraden zijn aangelegd. Maar als er nog meer natuurrampen komen, dreigt er opnieuw een voedseltekort. En we moeten erg oppassen dat we niet nog meer bouwland kwijtraken.’ ‘Bouwland kwijtraken?’ ‘Ja, de steden worden steeds groter, en dat gaat ten koste van landbouwgrond. Ook wordt veel grond onvruchtbaar door vervuiling en verwerking. Een groot probleem. Maar laat je eten niet koud worden.’ ‘Kun je overweg met stokjes, Rabban?’ vroeg Yang. ‘Geen probleem. Heb ik thuis geleerd.’ Rabban liet zien hoe hij de stokjes tussen zijn vingers hield: het ene stokje klemvast, het andere als een scharnierend klemarmpje. Heel handig bracht hij met die hefboompjes een stukje vlees en daarna een hapje chao fan naar zijn mond, en toen waagde hij zich aan een klein beetje mapo tofu. Dat smaakte beslist naar meer. ‘Je bent net een echte Chinees!’ zei Yang bewonderend. Waarna hij een beetje plagerig vroeg: ‘Dan weet je vast ook hoe de stokjes in het Chinees heten.’ ‘Nee, dat weet ik niet.’ ‘Kuaizi’. Rabban voelde zich uitgedaagd en zei: ‘Hoe lang is een Chinees die kuaizi gebruikt.’ Yang trok verbaasd zijn



wenkbrauwen op. 'Hangt ervan af,' zei hij aarzelend. 'Ik vroeg je niets,' zei Rabban. 'Maar je vroeg toch...?' 'Nee hoor. Ik zei alleen dat Hu Lang een Chinees is die eetstokjes gebruikt.' 'Punt voor jou,' erkende Yang ruitelijk.

Tijdens het eten praatte Meester Kong over eten. Gezondheid, zei hij, heeft veel te maken met het voedsel dat je eet. De Chinezen wisten dat al lang voordat men in het Westen op dat idee kwam...



Vorbereiding en tips

- Geef als vaste regel aan dat de leerlingen voor elke kookles een schone theedoek meenemen, een broodtrommeltje of ander doosje met een deksel en dat ze thuis hun nagels knippen en /of schoonmaken.
- Probeer van te voren zelf een recept uit. U kunt er de kinderen iets van laten proeven en u weet waarover u het hebt.
- Neem de tijd om de werkplek klaar te maken.
- Denk na over de afspraken die u met de kinderen wilt maken.

Afspraken rondom hygiëne, veiligheid en gedrag

Hygiëne

- handen voor de les met zeep wassen.
- nagels moeten kort en schoon zijn (nagelborsteltje).
- afval en etenswaar gescheiden houden. Afval direct opruimen dus
- werkplekken schoonhouden.
- alle af te wassen materialen aan het eind van de les op de afgesproken plaats leggen, zodat deze voorgespoeld kunnen worden. Afwassen met heet water.
- geen theedoeken over de schouder en zeker niet op de grond leggen.

Veiligheid

- nooit lopen met een mesje in je hand.
- gas niet aansteken als er geen volwassene bij staat.
- niet met meer dan twee personen bij het fornuis staan.
- meegenomen doosjes, thermoskannen en plastic zakken of tassen op een andere tafel neerleggen. Niet naast de stoel op de grond en niet op de werkplek.
- wijde truien met wijde mouwen uit doen (in elk geval bij het fornuis)
- lange haren in een staart doen of opsteken.
- zolang je nog niet bezig bent met koken alle materialen laten liggen.
- het vuur onder de pan houden. Geen vlammen langs de pan laten lekken. Gas uitdoen voordat je de pan van het vuur haalt.

Gedrag

- koken is een gezellige bezigheid. Dat houdt in dat er serieus gewerkt moet worden maar dat plezierig babbelen mag. Geen flauwe geintjes. Bedenk dat je met scherpe voorwerpen werkt.
- werk samen, maak afspraken over wie wat doet.
- ontevredenheid over de taak die je krijgt toebedeeld (bijv. uien snijden) is niet bespreekbaar.
De taak die je krijgt, die heb je.
- uitingen als “dat lust ik niet “ zijn geen reden het recept aan te passen. Alleen bij allergie voor een v.d. ingrediënten kan eventueel een aanpassing gedaan worden.
- wie klaar is ruimt z'n werkplek op en doet vervolgens een spelletje of versiert het recept met de aanwezige stiften /kleurpotloden.
- bij de verdeling van het gemaakte voedsel krijgt ieder evenveel. Wat over is wordt verdeeld.



- samen koken betekent ook samen opruimen. Kijk naar het geheel en niet alleen naar jouw werkplekje. Iets voor een ander opruimen moet geen probleem zijn.

Recept Chinese Gelukskoekjes

Neem voor 8 gelukskoekjes

- 125 gram meel
 - 40 gram bruine suiker
 - 1/4 theelepel gemalen anijs
 - 1/2 mespuntje gemalen kruidnagels
 - 1/2 mespuntje zout
 - 1 groot ei
 - 1 eetlepel olie
 - briefjes met spreuken
 - 1/2 tot 1 liter olie om te frituren
1. Zeef het meel en voeg de kruiden toe
 2. Giet olie in het midden van het mengsel en voeg het ei toe.
 3. Roer voorzichtig in het midden van het mengsel, zodat het deeg ontstaat. Kneed dit tot een samenhangend geheel.
 4. Strooi wat meel op het werkvlak en rol het deeg hierop uit tot een dunne plak.
 5. Snijdt 8 rondjes eruit en leg het briefje in het midden van het rondje. Vouw het rondje twee keer dubbel. Druk de randen goed vast.
 6. Breng de olie aan de kook.
 7. Bak de gelukskoekjes 5 tot 6 minuten goudbruin.
 8. Laat ze goed uitlekken.

Eet smakelijk!