



Ricky liepen af en aan met schalen vol hapjes van vleesvervangers. Aan het eind van de avond werd bekend gemaakt hoeveel geld er opgehaald was voor de bouw van de nieuwe stallen: drieduizend euro! Toen Bram, Ricky, Piet, Lucie en de meester op het podium stonden, kondigde de directeur nog een verrassing aan. Ze vertelde dat zij iemand van de krant had uitgenodigd om een stuk over het feest en de ‘week van de vegetariër’

als er geen dieren geslacht hoeven te worden, betekent dat, dat Anna ook kan blijven!’ Opa Piet knikte, maar snapte nog steeds niet wat de bedoeling was van de actie. Bram ging verder: ‘We willen iedereen van de school oproepen om een week geen vlees te eten en vegetariër te zijn. Daarom gaan we een actieweek organiseren en die week willen we beginnen met een feest. Op het feest delen we dan allerlei vleesvervangers uit, zodat de mensen kunnen proeven dat het net zo lekker is als gewoon vlees. Ook willen we geld inzamelen op het feest, zodat we een nieuwe stal kunnen bouwen. In die nieuwe stal kunnen de kalfjes dan staan en dan is er genoeg ruimte voor Anna en de andere koeien.’ Opa Piet en oma Lucie begonnen te stralen: wat een goed plan was dit!

Twee weken later was het dan zo ver. Het was druk op het schoolplein. Bram en

te schrijven. Die avond vertelde Bram in een interview voor de krant waarom hij het belangrijk vond dat iedereen een week vegetarisch zou eten. Het interview kwam in de krant te staan en was overal op het internet te lezen. Heel veel mensen in Nederland vonden het een goed idee en gingen ook een week vegetarisch eten. Ook werd er nog meer geld opgehaald voor de bouw van de stallen. En dat allemaal door één stukje in de schoolkrant!

Zo leefden Bram, opa Piet en oma Lucie, samen met Anna, nog lang en gelukkig!

Lekker vegetarisch!

Introductie (10 minuten)

Bespreek de volgende tekst met de leerlingen:
Je hebt het in het verhaal over de redding van Anna gehoord: steeds meer Nederlanders eten minder of geen vlees. Dat is super! Want minder vlees eten is beter voor je gezondheid, beter voor de dieren en het milieu. Je kunt prima eten met minder of zonder vlees. In vlees zitten ook stoffen die goed zijn voor je lichaam zoals bepaalde vitamines. Maar in ander eten zitten die stoffen ook, zoals in eieren, noten, tempé, tofu en peulvruchten (bonen, kikkererwten en linzen). Als je die genoeg eet, dan blijft je lichaam gezond. Kies je ervoor om geen vlees, maar wel vis te eten? Dat kan prima een keer per week. Vis is ook een vervanger voor vlees (maar is natuurlijk niet vegetarisch). Groente of fruit bij iedere bij maaltijd is verstandig. In brood, vlees, vis, pasta, bonen en aardappelen zit de stof ijzer, die is belangrijk voor je lichaam. Fruit en groente helpen om ijzer uit je voeding te halen. Zo blijf je sterk en gezond. In deze les volgen we een heerlijk vleesloos recept van het Voedingscentrum: broodwrap met bietjes. Dat wordt smullen bij de lunch!

Opdracht (40 minuten)

Verdeel de klas in groepjes van 4 personen en laat hen zelf de taken verdelen en het recept uitvoeren.

Lunch (10 a 20 minuten)

Smakelijk! Bespreek met de leerlingen wat ze vandaag geleerd hebben. Als je de mogelijkheid hebt, kun je hier een uitgebreide serie kooklessen van maken.

Broodwrap met bietjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 gaar bietje
- 2 eetlepels zuivelspread
- Handje veldsla, waterkers, rucola of paar slabladen



Bereiding:

- Voor hoeveel personen wil je dit maken? Reken dan uit hoeveel je van alles nodig hebt.
1. Leg de boterhammen op een snijplank en maak ze met een deegroller wat platter.
 2. Schil het bietje en rasp het grof boven een bakje.
 3. Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte biet.
 4. Rol het brood op en steek vast met 4 prikkers per boterham.
 5. Snijd de wraps in vier stukken.

Tip!

Een wiebelende snijplank? Linke soep als je aan het snijden bent. Tip: maak een keukenpapiertje nat en leg deze onder de snijplank, dan kan ‘ie geen kant meer op.

Lessuggestie

Les

Kinderen vinden het erg leuk om te koken en te bakken. In deze les maken ze zelf een heerlijke broodwrap met bietjes volgens een recept van Het Voedingscentrum. Op dekrachtvannieuweenergie.nl vind je veel meer tips en lessuggesties over gezonde, duurzame voeding. Leer koken, snijden en bakken met behulp van praktische video's, met topkok Pierre Wind!

Kerdoelen

Mens en Samenleving

- Kerdoel 35:** De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Kerdoel 38:** De leerlingen leren hoofdzaken over geestelijke stromingen die in de Nederlandse multiculturele samenleving een belangrijke rol spelen, en ze leren respectvol om te gaan met verschillen in opvattingen van mensen.
- Kerdoel 39:** De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Lesdoelen

De leerlingen ontdekken dat eten zonder vlees ook erg lekker kan zijn. Ze leren een eenvoudig gezond gerecht zelf klaar te maken.

Voorbereiding en materialen

Keukenspullen:

- Snijplanken
- Keukenrol
- Mesjes
- Deegroller
- Rasp
- Eetlepel
- 8 prikkers