



Smaakmissie Avontuurlijke eiwitten

Tip! Leerkrachten kunnen een gratis VR-starterspakket met enkele VR-brillen en insecten aanvragen! Bekijk de [website](#) in de gaten of stuur een mail naar www.smaaklessen@wur.nl.

Benodigheden

- computer, Ipad of laptop met internet
- digibord
- fotocamera of smartphone om foto's mee te maken
- printer en computer om foto's uit te printen
- VR-Brillen, laptops/tablets of telefoons voor de digibordles VR excursie
- instructie excursie met of zonder VR-bril geprint voor de leerlingen
- voor iedere leerling een A4 om op te tekenen
- gekleurde A3 vellen
- tekengerei
- borden, bestek en eventueel aankleding voor de tafels
- als extra optie: Insecten of producten met insecten
- als extra optie: Volkoren stokbrood of crackers en hummus, eventueel in verschillende smaken.
- benodigheden om te koken
 - Overheerlijke bonenburger van Ella
 - eetlepels
 - theelepels
 - messen
 - snijplankjes
 - koekenpan
 - kookplaatjes
 - spatel

Werkbladen

- werkblad 1: De eiwitquiz (één exemplaar)
- werkblad 2: Knipblad quiz (voor ieder groepje één)
- werkblad 3: Eiwitten in de Schijf van Vijf (voor iedere leerling één)
- werkblad 4: Heel veel eiwitten
- Werkblad 5: Koks instructies
- Werkblad 6: Recept bonenburger

Boodschappen

- insecten of een product waar insecten in verwerkt zijn om te proeven. Bij de grote supermarkten, maar ook online, zijn meelwormen en sprinkhanen verkrijgbaar. Ook zijn er zogenaamde insectenrepen in verschillende smaken. Of ga voor insectenburgers. Kijk bijvoorbeeld op <http://duurzaamsecteneten.nl/interessant/Insecten-bestellen/>
- verschillende producten met eiwitten. Kies er net zoveel als er groepjes van 4 zijn in de klas. Voorbeelden van producten zijn kwark of yoghurt, linzenburger, tofu, blik linzen, blik bonen, bakje humus of een vleesvervanger uit de supermarkt



- ingrediënten om te koken
 - Overheerlijke bonenburger van Ella (circa 4 bonenburgers)
 - 200 gr zwarte bonen uit blik
 - 1 eetlepel bloem
 - 1 theelepel Mexicaanse kruiden
 - 1 teen knoflook
 - 1 sjalotje (of een kleine ui)
 - kleine volkorenbolletjes
 - serveren met bijv. courgette, tomaat en wortel of bijv. sla, tomaat en avocado
 - olie