GOOD COOK

GOODPLANET.be

DELHAIZE

GOODPLANET BELGIUM

GoodPlanet inspireert en motiveert jong en oud om duurzaam te leven. Voor een gezonde planeet voor iedereen, vandaag en in de toekomst. Voor een GoodPlanet.
Educatie speelt voor GoodPlanet een essentiële rol in de overgang naar een duurzame samenleving. Daarom zijn wij dagelijks bezig in scholen, van kleuterscholen tot universiteiten. Onze 80 duurzaamheidcoaches doorkruisen heel België om scholieren bewust te maken tijdens workshops waarin we hen helpen de problematiek beter te begrijpen en hen aanmoedigen om op hun niveau actie te ondernemen.
Elk jaar inspireren en motiveren onze 100 medewerkers meer dan 500.000 kinderen, jongeren en volwassenen in heel België.

GOOD COOK, WORKSHOPS VOL GROENTEN EN FRUIT

GoodPlanet Belgium en Delhaize bundelen hun krachten om leerlingen op een speelse manier bewust te maken van het belang van plantaardige voeding voor een gezonde en duurzame planeet. Dit doen we door hen het plezier te laten ervaren van het koken met én het proeven van lokale en seizoensgebonden producten.

De workshops worden aangeboden aan scholen in België voor leerlingen van het 4e tot 6e leerjaar.

KEUZE UIT TWEE MENU'S

Workshop 1: GoodCook

In deze workshop dompelen we leerlingen onder in de wondere wereld van seizoensgroenten en fruit. Ze trekken hun keukenschort aan en gaan op ontdekkingstocht: ruiken, voelen, snijden, mengen, proeven en lekkers klaarmaken met groenten en fruit in alle geuren en kleuren.

Workshop 2: GoodCook Quest (5e en 6e leerjaar)

Na de voordelen van seizoensgroenten en fruit te hebben ontdekt tijdens GoodCook, gaat een ridderlijke zoektocht verder met de focus op plantaardige voeding, op afvalvermindering, een gezonde voedingskeuze en voedselverspilling. We eindigen met het bereiden en proeven van gezonde en duurzame maaltijden, dranken en dessertjes.

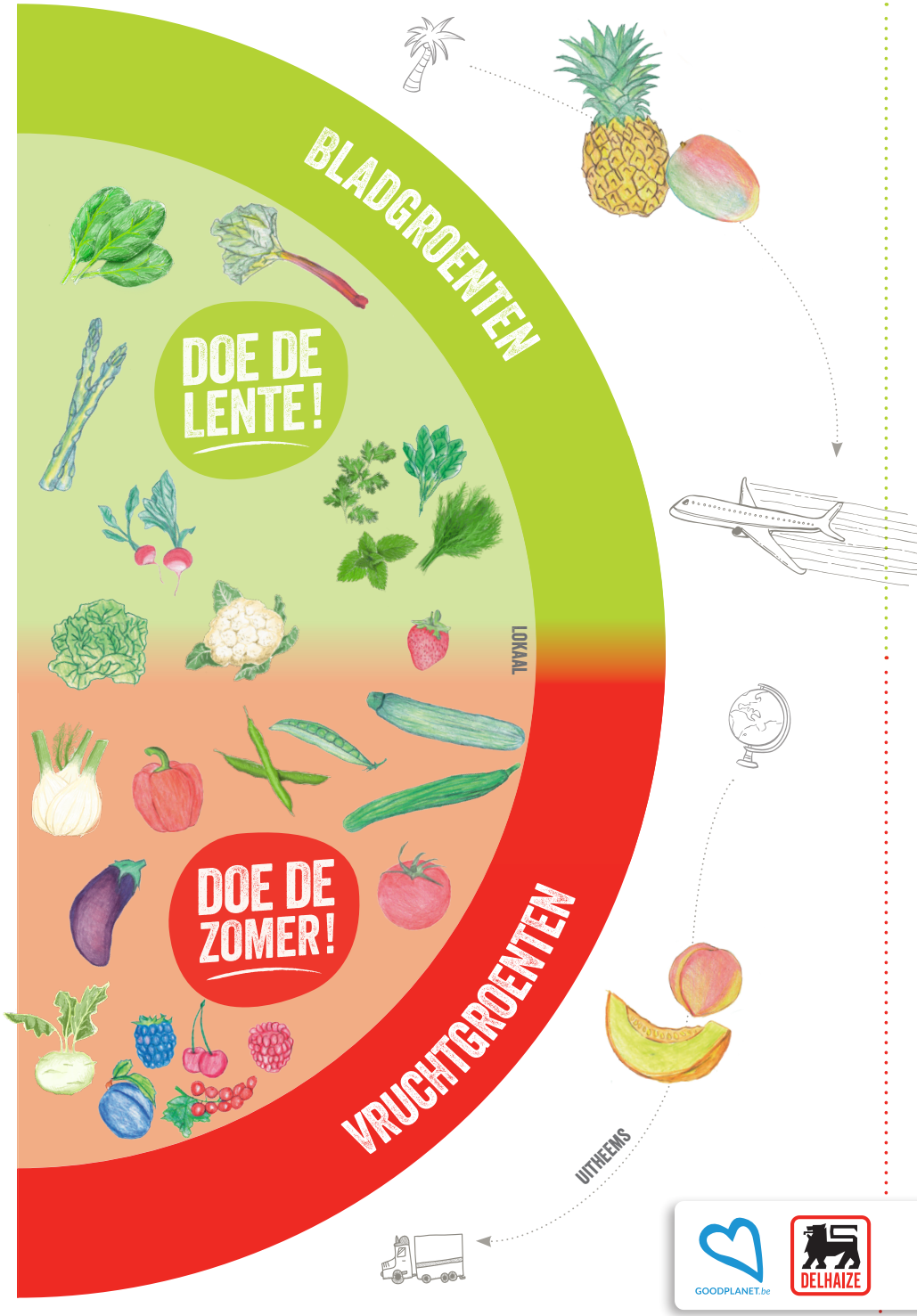
TIPS VOOR OUDERS

«Hoe kinderen groenten laten eten?»

- Geef het goede voorbeeld en eet zo vaak mogelijk gezellig samen.
- Het vraagt tijd om aan verschillende smaken en texturen vertrouwd te raken, blijf groenten in elk geval aanbieden! Soms moet een kind wel 10 tot 20 keer proeven voordat het aan de smaak gewend is. Smaken veranderen ook met de leeftijd.
- Gebruik verschillende kooktechnieken en snijwijzen om groeten aan te bieden: volledig of gesneden, gebakken, gepureerd, gestoomd, gekookt, gegrild, enz.
- Presenteer de groenten op een fantasierijke manier op het bord.
- Betrek de kinderen bij de aankoop en het bereiden van de groenten om nieuwsgierigheid te prikkelen.
- Eet rustig en vermijd afleidingen zoals beeldschermen tijdens het eten.
- Een kind doen eten onder druk vergroot de afkeer voor wat op het bord ligt. Geef ook geen voedselbeloning (zoals een toetje), je houdt het 'slechte' eten namelijk in stand als je kind verwacht dat hij iets anders krijgt.
- Voorzie steeds iets vertrouwd op het bord samen met het nieuwe voedingsmiddel.

SEIZOENSKALENDER

Deze kalender helpt je groenten en fruit te kiezen in functie van de seizoenen. Zo kan je een evenwichtig menu samenstellen met oog voor je gezondheid en voor onze planeet.

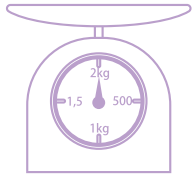


GOODPLANET.be

DELHAIZE

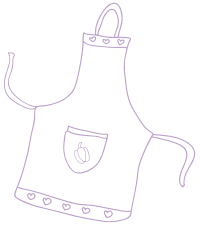
KAMPIOENEN-WRAPS

KAMPIOENENWRAPS



WAT HEB IK NODIG?

- Wraps
- Hummus (zie recept Piratendip)
- Geraspte wortelen
- Groenten van het seizoen (zie suggesties onderaan)
- Mesjes en plankjes
- Een rasp



BEREIDING

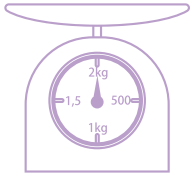
1. Rasp de wortelen en snijd de seizoensgroenten fijn.
2. Besmeer iedere wrap met Piratendip.
3. Leg de groentjes op een lijn in het midden van de wrap.
4. Rol de wrap en snijd ze in schijfjes om aperitiefhapjes te maken of neem ze mee als lunch.

SUGGESTIE :

VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN:
SPINAZIESCHEUTEN, VERSE KERVEL OF RUCOLA IN DE LENTE,
TOMATEN EN KOMKOMMERS IN DE ZOMER.
WITTE/RODE KOOL EN VELDSLA IN DE HERFST EN IN DE WINTER.

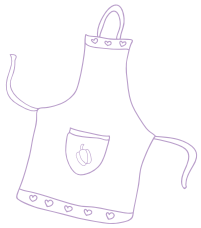
PIRATENDIP

PIRATENDIP



WAT HEB IK NODIG?

- 1 bokaal kikkererwten
- Het sap van 1/2 citroen
- 2 eetplepels olijfolie
- 1 snuifje zout
- 1 eetlepel komijn
- Optie: 1/2 teentje knoflook
- 2 eetlepels water
- Een mixer



BEREIDING

1. Giet de kikkererwten af.
2. Doe alle ingrediënten in het mixerpotje en mix tot een mooie dip.

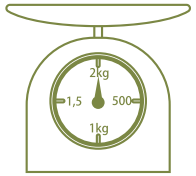
SUGGESTIES:

• KOOP GEDROOGDE KIKKERERWTEN, LAAT ZE GEDURENDE EEN NACHT WEKEN EN KOOK ZE 1 TOT 1,5 UUR TOT ZE GAAR ZIJN.

• VOEG EEN GEKOOKTE GROENTE TOE VOOR EEN GEKLEURDE SMEERPASTA, BIJVOORBEELD: PREI, WORTEL, RODE BIET OF GEDROOGDE TOMATEN.

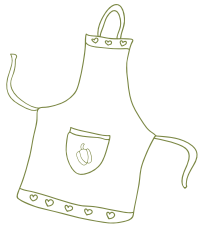
HELDENDIP

HELDENDIP



WAT HEB IK NODIG?

- 1 bussel radijzen
- 1 appel
- 1 bussel bieslook
- 200 g plantaardige plattekaas (Greek Style soja- of haveryoghurt)
- Zout en peper
- Mesjes en plankjes
- Een kom
- Een rasp



BEREIDING

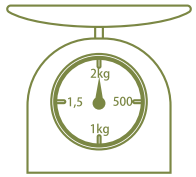
1. Snijd de radijzen en de bieslook fijn.
2. Rasp de appel.
3. Doe de plattekaas in een kom.
4. Meng alles door elkaar, kruid met peperen zout.

SUGGESTIE :

DE HELDENDIP IS HEERLIJK OP CRACKERS.
DE BLAADJES VAN DE RADIJZEN ZIJN EETBAAR, GOOI ZE NIET WEG.
DOE ZE BIJ DE SALADE OF MAAK ER POWER-DIP MEE!

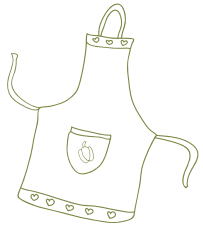
POWER-DIP

POWER-DIP



WAT HEB IK NODIG?

- 4 handjes pompoenpitten
- De blaadjes van 1 bussel radijsjes
- 1/2 pakje witte tofu
- 3 eetlepels olie
- 1 klein teentje look
- Het sap van een halve citroen
- Een snuifje peper en zout
- Een mixer
- Mesjes en plankjes
- Een zeef



BEREIDING

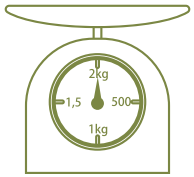
1. Snijd het loof van de radijsjes en spoel ze.
2. Neem 4 handjes pompoenpitten.
3. Snijd de tofu in blokjes.
4. Verwijder de schil van de look en snijd hem in 2.
5. Voeg het sap van een halve citroen toe.
6. Voeg 3 eetlepels olie toe en wat peper en zout.
7. Mix alle ingrediënten samen.

SUGGESTIE :

LEKKER OP JE BROOD, OF SERVEER ALS DIP OF ALS SAUS OP PIZZA OF PASTA.

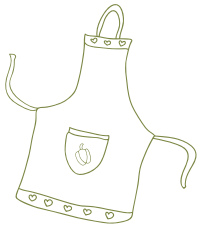
BLOEMKOOL COUSCOUS

BLOEMKOOL COUSCOUS



WAT HEB IK NODIG?

- 1 bloemkool
- Het sap en de zeste van 1/2 biologische citroen
- 1 handje in water geweekte rozijnen
- 10 fijngesneden walnoten
- Gehakte peterselie en koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- Een snuifje zout
- Een mixer of een rasp
- Mesjes en plankjes
- Een slakom

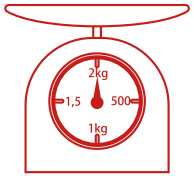


BEREIDING

1. Was de bloemkool. Haal het hart eruit. Snijd de roosjes in kleine stukjes.
2. Plaats geleidelijk enkele roosjes in de mixer en mix tot het een couscous-achtige textuur heeft. Zorg dat de mixer niet te vol is. Je kan de bloemkool ook raspen.
3. Giet de vulling in een slakom, voeg de andere ingrediënten toe. Goed mengen.

PESTO PRET PIZZA

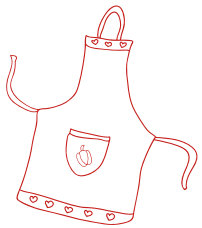
PESTO PRET PIZZA

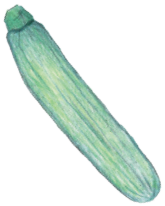


WAT HEB IK NODIG?

Voor het deeg :

- 250 g volkoren bloem
- 7 g droge gist
- 125 ml lauw water
- 1 koffielepel zout
- Een slakom





Garnituur :

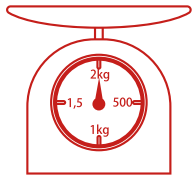
- 1 courgette
- Huisgemaakte pesto (zie power pesto)
- Een handvol kerstomaatjes
- Een beetje kaas
- Mesjes en plankjes

BEREIDING

1. Doe bloem, gist, zout en water in een kom. Kneed uitvoerig tot je een stevige bol deeg hebt.
2. Strooi wat bloem op de bodem van de mengkom, plaats de bol deeg erop, dek af met een vochtige keukenhanddoek en laat 10 minuten rijzen op kamertemperatuur.
3. Bestrooi het werkblad met bloem, plaats het deeg erop en rol het uit.
4. Leg het uitgerolde deeg op een met bakpapier belegde ovenplaat.
5. Garneer de pizza met de pesto, schijfjes courgette, halve kerstomaatjes en wat kaas.
6. Plaats de pizza 15 à 20 minuten in de oven op 220 °C.

AARDBEIEN-MILKSHAKE

AARDBEIENMILKSHAKE

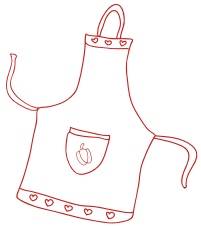


WAT HEB IK NODIG?

- 1 liter haverdrink
- Een groot bakje aardbeien (500 g)
- 20 blaadjes munt of basilicum
- Snuifje zout
- Een mixer
- Mesjes en plankjes
- Een slakom

BEREIDING

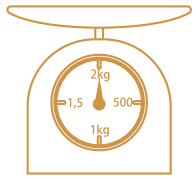
1. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes, snijd ze in stukken en doe in de slakom.
2. Doe de basilicum- of muntblaadjes en de haverdrink erbij.
3. Mix alles goed.



PRINSESSEN-DIP

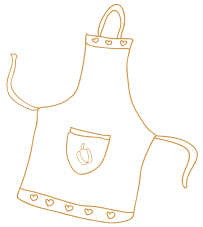
DOE DE HERFST!

PRINSESSEN-DIP



WAT HEB IK NODIG?

- 1 kleine bokaal witte bonen (± 120 g)
- 1 gekookte rode biet (± 75 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- Snuifje peper en zout
- 1 koffielepel honing
- Een mixer



BEREIDING

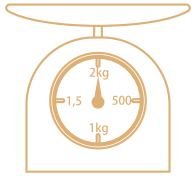
1. Giet de witte bonen af.
2. Mix alle ingrediënten samen tot een mooie dip.

SUGGESTIE:

- VERVANG DE WITTE BONEN DOOR 2 EETLEPELS SESAMPASTA (TAHINI).

VEGGIEBURGER

VEGGIEBURGER



WAT HEB IK NODIG?

- 2 wortelen
- Eventueel: 1 knoflookteentje
- 2 eieren
- 150 g havermout
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel curry
- Zout, peper en wat bloem
- Een rasp
- Een slakom
- Een pan

BEREIDING

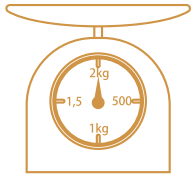
1. Schil de wortelen en rasp ze fijn.
2. Meng de eieren in een slakom. Voeg de geplette look, het zout, de peper, de kruiden, de olie, de geraspte wortelen en de havervlokken toe. Meng goed.
3. Verdeel wat bloem op het werkblad. Neem wat van het mengsel en kneed tot het tot een mooi burgertje. Wentel de burger in een beetje bloem.
4. Giet een beetje olie in de pan en verwarm het op een hoog vuur, plaats vervolgens voorzichtig de burgers in de pan.
5. Laat ze gedurende 4 minuten bakken. Draai de burgers voorzichtig om met een houten spatel en bak verder tot ze krokant zijn.

SUGGESTIE :

VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN:
POMPOEN IN DE HERFST / WINTER
EN COURGETTE IN DE ZOMER.

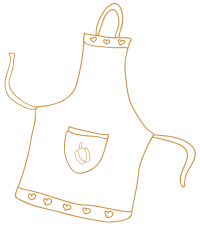
APPEL-LOLLIES

APPEL-LOLLIES



WAT HEB IK NODIG?

- 4 appels
- Sojayoghurt
- Hazelnootpoeder, zadenmix van bv. pompoenpitten, lijnzaad ...
- Mesjes en plankjes
- Een paar kommetjes



BEREIDING

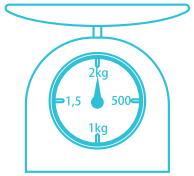
1. Snijd de appels in blokjes van ongeveer 3 centimeter.
2. Giet de sojayoghurt in een kommetje.
3. Meng het hazelnootpoeder met de zadenmix in een tweede kommetje.
4. Prik de appelstukjes op tandenstokers en haal iedere lolly vervolgens door de yoghurt en dan door de zadenmix of het hazelnootpoeder.

SUGGESTIE :

VARIEER HET FRUIT NAARGELANG DE SEIZOENEN: PEREN IN DE HERFST/WINTER EN PERZIKEN OF AARDBEIEN IN DE ZOMER.

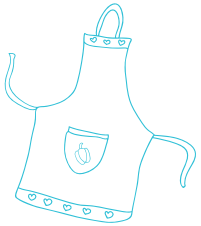
SNEEUWWIT BROODBELEG

SNEEUWWIT BROODBELEG



WAT HEB IK NODIG?

- 1 bokaal schorseneren
- 5 eetlepels zonnebloempitten
- 1 kleine bokaal witte bonen
- 2 eetlepels olie
- 1 koffielepel nootmuskaat
- 1 koffielepel koriander
- Een mixer
- Een zeef



BEREIDING

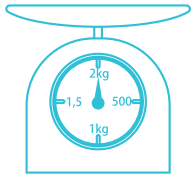
1. Spoel de schorseneren, de witte bonen en de zonnebloempitten in een zeef.
2. Doe alle ingrediënten in het mixerpotje en voeg 2 eetlepels olie en een theelepel nootmuskaat toe.
3. Mix tot een smeerbare puree.

SUGGESTIE :

JE KAN OOK ANDERE WITTE GROENTEN GEBRUIKEN ZOALS PASTINAAK OF KNOLSELDER,... HEERLIJK OP DONKER BROOD!

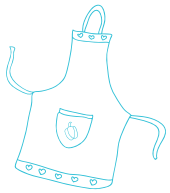
WINTER-ROLLETJES

WINTERROLLETJES



WAT HEB IK NODIG?

- 6 vellen rijstpapier
- 1 kool
- 5 wortelen
- 1 pak gerookte tofu
- Noedels
- Een rasp
- Een slakom



Voor de saus:

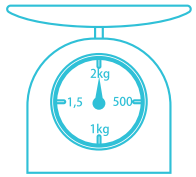
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 cm geraspte gember
- 2 eetlepels citroensap
- 1 koffielepel honing
- 3 eetlepels olijfolie

BEREIDING

1. Rasp de kool en de wortelen.
2. Snijd de tofu in reepjes en week de noedels in heet water.
3. Vul een slakom met lauw water. Dompel een velletje rijstpapier in het lauwe water tot het voldoende soepel is. Leg het velletje vervolgens op de snijplank.
4. Plaats de groenten, de tofu en noedels in het midden van het rijstpapier, laat de randen vrij. Plooi vervolgens de linker en rechter zijde van het papier naar binnen toe. Neem daarna de onderzijde van het rijstpapier en plooi het over de vulling om dan verder je rolletje dicht te plooien.
5. Herhaal stap 3 en 4, velletje per velletje.

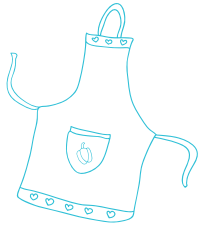
GROENTECHIPS

GROENTECHIPS



WAT HEB IK NODIG?

- Harde groenten naar keuze: wortel, schorseneren, knolselder, rode biet, pastinaak, koolraap, aardpeer, rapen,...
- Zonnebloemolie
- Kruiden naar keuze: zout, peper, curry, selderijzout, oregano, Provençaalse kruiden, paprika,...
- Een dunschiller of een mandoline
- Een ovenschotel



BEREIDING

1. Snijd de groenten in zeer fijne sneetjes met een dunschiller. Of vraag de hulp aan een volwassene met een mandoline.
2. Meng de fijne groenteschijfjes met de kruiden en besprenkel met wat olie.
3. Bak ze ongeveer 20 minuten in een oven op 180 °C, roer ze na 10 minuten al een keer om.

SUGGESTIE:

PROBEER HET RECEPT OOK EENS UIT MET BOERENKOOL!

GOODPLANET.be DELHAIZE

HEB JE DE SMAAK TE PAKKEN?

Scan deze QR-codes en ontdek andere recepten voor elk seizoen.
Dus pak je schort en smakelijk!

DOE DE LENTE!

DOE DE ZOMER!

DOE DE HERFST!

DOE DE WINTER!

PEFC Certified

This product is from sustainably managed forests and controlled sources

PEFC/07-31-324

www.pefc.org

GOODPLANET.be

DELHAIZE