Samen kokerellen!

Waterkerssoep



Waterkers is heel gezond en zit vol vitaminen! Als je ermee kookt, krijgt je eten wat meer pit. Deze soep is mooi groen en heerlijk zacht! Geniet ervan!

Wat heb je nodig voor 10 personen?

- 5 bussels waterkers (de oogst van 1 zakje zaad)
- 5 kleine uien
- 5 aardappelen
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 liter groentebouillon
- nootmuskaat, peper en zout



Hoe maak je het?

- Snijd de aardappel en de ui in kleine stukjes.
- Stoof de ui- en aardappelstukjes aan in wat olijfolie.
- Spoel de waterkers goed schoon en hak de blaadjes grof.
- Voeg de waterkers na enkele minuten toe aan de pot met uit en aardappel.
- Voeg ook de groentebouillon toe.
- Laat het 15 minuten zachtjes koken tot de aardappelen zacht zijn.
- Mix en werk af met nootmuskaat, peper en zout.
- Hou je van romig? Dan kun je nog (plantaardige) smeerkaas of (soja)room toevoegen.

Bravo voor de mango!

De mango is de favoriete vrucht van heel wat mensen in Burkina Faso. Er staan dan ook heel veel mangobomen in het land en de lekkere vrucht wordt ook naar veel andere landen uitgevoerd.
Fijn voor ons, want zo kunnen wij ook proeven van deze heerlijk sappige vrucht, boordevol vitaminen en mineralen!





Mangolassi

Nodig voor 10 porties

- 3 mango's
- 1.5 l yoghurt
- 1 l water
- 1 kl kurkuma
- kardemonpoeder
- 10 el honing

Hoe maak je het?

- Spoel de mango.
- Schil de mango .
- Haal de pit uit de mango
- Snij de mango in blokjes.
- Mix de yoghurt, kurkuma, honing en mango.
- Voeg water toe tot de gewenste dikte.
- Voeg kardemonpoeder toe naar smaak.



Mangosago

Nodig voor 10 porties

- 1 kg mangostukjes (diepgevroren)
- 3 l water
- 9 eetlepels sagoparels
- 75 cl kokosmelk (dessert)

Hoe maak je het?

- Breng 1 l water aan de kook.
- Voeg de sagoparels toe en zet het vuur zachter .
- Kook de parels voor 10 min.
- De parels zijn klaar wanneer ze doorzichtig zijn. Giet af.
- Spoel de parels af met koud water.
- Pureer de mango.
- Giet de mangopuree over de parels en voeg de kokosmelk toe.

Enkele tips!

- **K**oop biologisch geteelde mango's! Die zijn niet behandeld met schadelijke pesticiden.
- Gebruik de schillen om compost van te maken. Dat kan je daarna gebruiken om je planten goed te laten groeien.
- Gooi de pit niet weg, maar laat er je eigen mangoplantje uit groeien!

Les je dorst met BISSAP!

Bissap is een héél populaire drank in Burkina Faso en in zowat heel West-Afrika. Het is rijk aan vitamine C en antioxidanten, maar vooral heel erg lekker!

Nodig voor 10 glazen:

- 2 liter water
- 2 kopjes gedroogde hibiscusbloemen
- 2 kopjes suiker
- 2 zakjes vanillesuiker

Hoe maak je het?

- Spoel de hibiscusbloemen met koud water.
- Doe de bloemen in een pot met 2 liter water en kook ongeveer 20 minuten tot het water een rode kleur heeft.
- Laat de vloeistof afkoelen.

De bovenstaande stappen kun je eventueel vooraf doen.

- Giet alles door een zeef om de bloemen uit het drankje te halen.
- Voeg de suiker en vanillesuiker toe en meng goed. Je kunt ervoor kiezen om niet alle suiker in één keer toe te voegen en regelmatig eens te proeven om in te schatten of het al zoet genoeg is.
- Zet het sap in de koelkast en serveer de bissap koud als ice tea of vries het sap in kleine zakjes in om er ijsjes van te maken.



Enkele tips

- Je kunt het sap extra smaak geven door er een paar blaadjes munt aan toe te voegen of 2 glazen vruchtensap, zoals ananassap of sinaasappelsap.
- Je kunt de hibiscusbloemetjes kopen in een natuurwinkel of een winkel waar ze producten uit Afrika verkopen.
- Hibiscus kan je ook terugvinden als theebuiltjes of als ingrediënt van rozenbotteltheé.



Een mix van smaken: FRUITSALADE

Hoe meer verschillende soorten fruit, hoe lekkerder een fruitsalade zal zijn! Laat de kinderen van de klas elk een stuk (of portie) fruit meebrengen in een bepaalde kleur.



Bekijk samen met de kinderen alle stukken fruit. Benoem ze en onderzoek samen hoe deze vrucht gegroeid is (aan een plant, struik of boom) en waar de vrucht vandaan komt.
Bekijk welk fruit jullie in stukjes moeten snijden en hoe jullie dat kunnen doen.
En dan ... Smullen maar!