



Spek of bonen

Wat gaan we doen?

Bonen zijn geschikte vleesvervangers en worden daardoor een steeds belangrijker onderdeel van onze voeding. Hoog tijd voor een bonenonderzoek. Wat voor bonen zijn er? Hoe smaken ze? En wat voor eten kunnen we ervan maken? De kinderen gaan verschillende soorten gedroogde bonen onderzoeken en met elkaar vergelijken. Ze gaan bonen proeven en doen een smaakonderzoek. Je kunt deze activiteit met de hele groep doen, maar je kunt er ook een hoek voor inrichten: de bonenhoek.

Wat gaan de kinderen ervaren en leren?

De kinderen ervaren dat je van droge bonen voedsel kunt maken. Ze leren verschillende soorten gedroogde bonen kennen. Ze leren verschillende bonen waar te nemen en te vergelijken. Ze leren een manier te bedenken om de resultaten van het smaakonderzoek bij te houden en een grafiek te maken.

Activiteiten

Bonen onderzoeken

Lees het verhaal van Sjaak en de bonenstaak (Richard Walker) voor. Wat een leuk verhaal over toverbonen! Vraag de kinderen: kan er uit zo'n kleine boon echt een plant groeien, denk je? Wie heeft er wel eens zo'n boon gezien? Of gegeten?

Neem verschillende soorten peulvruchten mee, zoals bruine bonen, cannellonibonen en kikkererwten. Kies opmerkelijke soorten die verschillen in grootte, vorm en kleur. Doe de bonen door elkaar in bakjes of in een grote bak. De kinderen gaan de bonen onderzoeken, individueel of in kleine groepjes. Laat ze eerst verkennen, 'aanrommelen': hoe zien de bonen eruit? Welke verschillen zie je? Hoe voelen de bonen? Hoe ruiken ze? Vraag de kinderen om de

bonen te sorteren: welke zijn hetzelfde? Hoe zien ze er precies uit? Laat ze de bonen natekenen, een kwart A4 per soort. Vertel hoe de bonen heten en laat hen eventueel de namen erbij schrijven.

Bonen behoren tot de familie van de peulvruchten. Een deel van de bonensoorten binnen deze familie heeft een bijzondere voedingswaarde: ze bevatten veel eiwitten en zijn daardoor geschikt als vleesvervanger. Daardoor kunnen ze ook goed worden gedroogd.

Zet samen met de kinderen een aantal bonen in het water om te weken. Wat zal er aan de bonen veranderen? Dat is een verrassing de volgende dag! De bonen zijn zacht geworden. Laat de kinderen een





geweeekte boon onderzoeken. Wat is het verschil met de droge boon? Wat ziet, voelt en ruikt er anders? Laat de kinderen de bonen open peuteren: Wat zit er in?

Bonen proeven

Zorg voor gekookte peulvruchten van een of meer soorten. De kinderen gaan de gekookte bonen proeven. Hoe smaakt het? Vind je het lekker of niet? Hoe kunnen we bijhouden hoeveel kinderen de bonen lekker vinden en hoeveel kinderen niet? Hoe kunnen we dit handig laten zien? Maak samen een staafdiagram met een of meer soorten peulvruchten. Bekijk etenswaren die gemaakt zijn van peulvruchten, bijvoorbeeld tofu of tempeh (gemaakt van sojabonen) of hummus (gemaakt van kikkererwten). Zullen we dat ook even proeven?

Vervolgactiviteiten

- ▶ Maak met de kinderen een peulvruchtengerecht, bijvoorbeeld hummus van kikkererwten of pannenkoekjes van mungbonen.
- ▶ Kunnen we bonen laten groeien? Je kunt mungbonen opkweken tot taugé.
- ▶ Hoe ontstaan nieuwe bonen? De kinderen onderzoeken een verse boon, bijvoorbeeld een tuinboon. De bonen groeien in de peulen. Zo groeien alle bonen.

Wat heb je nodig?

- ▶ *Verschillende soorten gedroogde bonen, minstens vier soorten, te koop in bijvoorbeeld een toko*
- ▶ *Een grote bak of een aantal kleine bakjes*
- ▶ *(Stevig) tekenpapier*
- ▶ *Kleurpotloden*
- ▶ *Gekookte bonen*
- ▶ *Eventueel: etenswaren gemaakt van peulvruchten*
- ▶ *Eventueel: glazen potjes, kweekschaaftjes, om bonen te laten groeien*
- ▶ *Eventueel: een aantal verse bonen, bijvoorbeeld tuinbonen of sperziebonen*

De kinderen halen de bruine bonen uit elkaar. H. haalt het bruine velletje eraf, en zegt blij verrast: 'Hij is heel wit van binnen. Hij bestaat uit twee stukjes!'

De kinderen zijn heel enthousiast. C. maakt minutieus gaatjes met gelijke afstand, voordat ze de sperzieboon openmaakt. Als de peulen open zijn, bekijken de kinderen met vergrootglasjes de boontjes en de binnenkant van de peul. C.: 'De binnenkant is nat!'. C. ziet waar de boontjes vastzitten.

