

Lesprogramma Oppeerdoezer Ronde

Koken met Oppeerdoezer Ronde



1 lesmodule

Periode te gebruiken: mei t/m oktober (seizoen Oppeerdoezer Ronde)

Duur module: 90 minuten

Groep: 6,7,8

Achtergrondinformatie docent

Deze informatie is gekoppeld aan de Powerpointpresentatie 'De reis naar je bord'. De docent kan in zijn/haar eigen woorden het onderstaand verhaal vertellen! Hierin staan foto's die corresponderen met de inhoud van dit lesprogramma.

Stel je eens voor... een aardappel als grote trots van een klein Noord-Hollands dorpje – Opperdoes, die hier al meer dan 150 jaar veelal traditioneel met de hand wordt gerooid; dat is de Opperdoezer Ronde. Het ras van de Opperdoezer Ronde is al meer dan 150 jaar lang niet gemuteerd, dat wil zeggen dat deze nostalgische aardappel een echt oer-Hollands product is en nog steeds zo lekker smaakt als toen. Je herkent de Opperdoezer Ronde meteen; de karakteristieke, robuuste ronde vorm, diepe ogen en dun schilletje onderstreept de authenticiteit van deze Nederlandse seizoens aardappel. De Opperdoezer Ronde is verkrijgbaar vanaf eind mei tot en met eind oktober.

NB: Dit lespakket kan in losse modules worden gevolgd. Echter, voor een compleet beeld raden we aan het pakket te volgen in de onderstaande volgorde:

1. Module 'oorsprong' - over geschiedenis van de aardappel en de Opperdoezer Ronde
2. Module 'van grond tot mond' - hoe groeit een aardappel en hoe belandt deze op je bord?
3. Module 'koken met Opperdoezer Ronde' - de lekkerste recepten en meer over de smaak



5 minuten

Warming up - klassikale vragen

Start met het stellen van een aantal klassikale vragen over de aardappel:

- Wie heeft er laatst nog aardappelen gegeten? Lekker of niet?
- Welke recepten met aardappelen ken je allemaal?
- Welke producten die van aardappelen gemaakt zijn ken je?



20 minuten

De aardappel

Vroeger werd de aardappel gekocht en bewaard als voorraadproduct. Vaak in de donkere, koele kelders. Nu wordt de aardappel wekelijks gekocht samen met de groenten. Een aardappel is dus ook een volwaardige groente, maar dat is iets dat tegenwoordig onderbelicht blijft en vaak niet bekend is. Het is een veelzijdig gewas, het kan namelijk gekookt, gestoomd, gebakken, gegrild, gefrituurd en gepureerd worden. Het voordeel van de aardappel is dat hij bijna overal ter wereld kan groeien. De voedingswaarde per hectare is groter dan bij welk ander graangewas, dankzij het hoge zetmeelgehalte.

De Opperdoezer Ronde

Opperdoezer Ronde is een aardappelras dat alleen in het plaatje Opperdoes geteeld mag worden. Om precies te zijn 1 km rondom de kerktoeren van Opperdoes. Het is een bijzondere Nederlandse aardappel omdat het de enige aardappel is met een BOB-status. BOB betekent Beschermde Oorsprongs Benaming en wordt door de EU toegekend aan bijzondere producten die gebonden zijn aan een plaats of regio. Zoals Parmaham uit Parma en Roquefort kaas uit de gelijknamige regio in Frankrijk (meer informatie hierover in de module 'oorsprong').

Slide 2: Opperdoes en de Opperdoezer Ronde

Gezondheid

Gezond eten wordt steeds belangrijker en wordt met campagnes nog altijd veelvuldig aangemoedigd. Een systeem wat veel mensen kennen is de schijf van vijf. [Hier](#) vind je meer informatie over de schijf van vijf (filmpje). Kennen de leerlingen dit ook? Gebruiken zij het thuis? Duur: 2.38 min.

Slide 3: de schijf van vijf

Slide 4: feitjes aardappel

De aardappel is hartstikke gezond. Wist je dat de aardappel:

- 80% water bevat?
- per stuk slechts 20 kcal bevat?
- bomvol vitamines en mineralen zit? Deze zitten vooral onder de schil.
- een bron van vezels is?

De Opperdoezer Ronde heeft t.o.v. andere aardappelen een lager zetmeelgehalte.

Schrappen en boenen

De Opperdoezer Ronde kan met of zonder schil gegeten worden. Wil je de schil laten zitten? Boen hem dan wel even schoon.

Slide 5 : boenen van de Opperdoezer Ronde

Wil je de schil er toch afhalen? Dit heet schrappen en dit doe je het handigst met een schrapmesje. Door het dunne schilletje gaat dit heel makkelijk en snel.

Slide 6: schrappen van de Opperdoezer Ronde

Aan tafel!

De Opperdoezer Ronde is een veelzijdige aardappel en kan verwerkt worden in veel verschillende (na)zomerse gerechten, al hebben de inwoners van Opperdoes wel een idee over hoe zij de Opperdoezer Ronde het liefst bereiden; op traditionele wijze. De schil wordt geschraapt en de piepers worden vervolgens gekookt onder water, opdienen met een kommetje gesmolten roomboter en dippen maar. Volgens de Opperdoezers is dat echt alsof er een spreekwoordelijk engeltje over je tong piest; heerlijk!

Slide 7: Opperdoezer Ronde op traditionele wijze (recept bijgevoegd)

Doordat de aardappel vastkokend is, is deze zowel geschikt voor koken als bakken en wordt in gekookte vorm veelal met gesmolten boter geserveerd. We gaan zo kijken naar de lekkerste recepten met Opperdoezer Ronde die leuk zijn om zelf te maken.

Recepten met Opperdoezer Ronde

Slide 8: fish & chips van Opperdoezer Ronde (recept te vinden op de [website](#))

Slide 9: flammkuchen met Opperdoezer Ronde (recept te vinden op de [website](#))

De Opperdoezer Ronde heeft een heerlijk romige smaak en is daarom erg geschikt om te verwerken in verschillende - makkelijke gerechten. De drie bovenstaande recepten zijn te vinden op de website van Opperdoezer Ronde, en er zijn twee receptkaartjes toegevoegd aan deze module.



Opdrachten

Gebruik onderstaande opdrachten om de leerlingen aan het werk te zetten. Kies voor de individuele- of groepsopdracht.

60 minuten

(per opdracht)



Individueel

Kookboek maken - thuisopdracht

De kinderen in de klas gaan een echt kookboek maken, waarin familierecepten van de leerlingen komen te staan. Kondig dit ook aan in de nieuwsbrief of via de schoolwebsite.

Hiervoor krijgen de leerlingen kopieerblad 'Mijn lekkerste aardappelrecept' mee naar huis. Huiswerk is om het familierecept (met hulp van thuis) mooi uit te schrijven op het kopieerblad. Ze kunnen er ook een tekening bij maken of plaatje van internet bij plakken. Verzamel de recepten in een ordner en maak hier een boekje van. Moedig de leerlingen aan om elkaars recepten thuis te proberen.



Groep

Groepsfoto's - schilderijen met aardappels namaken

In de module 'oorsprong' van dit lespakket hebben de kinderen kort kennism gemaakt met het schilderij 'De Aardappeleters' van Vincent van Gogh. Zo zijn er nog meer schilderijen uit die tijd met aardappelen en/of het rooien daarvan in de hoofdrol.

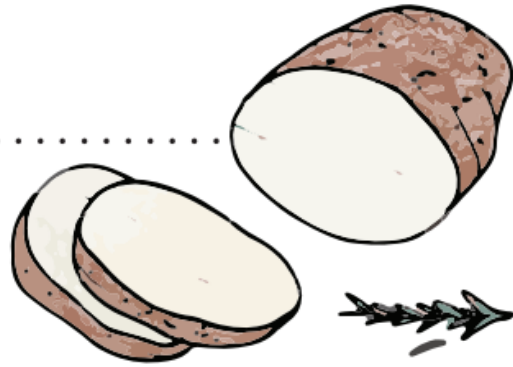
Neem een duik in de verkleedkist of vraag de leerlingen zelf kleding of attributen van thuis mee te nemen en probeer de verschillende schilderijen zo goed mogelijk na te spelen of te maken. Inspiratie is te vinden op het Instagramaccount '[Tussen Kunst en Quarantaine](#)', een account dat vooral aan het begin van de coronacrisis erg populair was. In de PowerPointpresentatie vind je wat schilderij-inspiratie. Bundel alles tot een leuk foto-album.

Slide 10: voorbeeld 'De Aardappeleters'

Slide 11, 12, 13: andere schilderijen met aardappels in de hoofdrol

Het lekkerste aardappelrecept van:

mijn recept:



ingredienten - voor personen

bereidingswijze:



tips:



eet smakelijk!



Oppeerdoezer Ronde op traditionele wijze



4 30 min.

Dit recept is dé favoriet van de inwoners van het Noord-Hollandse dorpje Oppeerdoes; alsof er een engeltje over je tong piest, spreekwoordelijk dan. Dit simpele recept heeft niet meer nodig dan Oppeerdoezer Ronde aardappels en (goede) roomboter; puur genieten!

Ingrediënten:

800 g Oppeerdoezer Ronde
Half pakje roomboter (pakje is 250 g)

Bereidingswijze:

1. Boen de aardappels schoon.
2. Kook ze in ca. 15-20 min. gaar.
3. Smelt ondertussen de roomboter.
4. Giet de aardappels af en leg ze op een bord.
5. Serveer de aardappels samen met de gesmolten boter in een kommetje.

Optioneel:

Lekker om te serveren met een frisse salade en/of een stukje vlees.



Eet smakelijk!

#kokenmetoppeerdoezerronde
#oppeerdoezerronde



Feestelijke Oppeerdoezer Ronde salade



4 30 min.

Deze feestelijke, zomerse salade zet je in een handomdraai op tafel; perfect als bijgerecht bij een zomerse picknick of als maaltijdsalade!

Ingrediënten:

750 g Oppeerdoezer Ronde
1 venkelknol
½ theelepel venkelzaadjes
½ citroen
125 g crème fraîche
2 bosjes waterkers

50 ml koolzaadolie
Peper en zout
100 g radijsjes, doormidden gesneden
200 g rosbief in plakjes
(eventueel viooltjes om te garneren)

Bereidingswijze:

1. Boen de aardappels goed schoon en snijd ze in grove stukken.
2. Snijd de stengels van de venkel.
3. Houd het venkelgroen apart.
4. Doe de aardappels met de venkel stelen, de venkelzaadjes en wat zout in een pan en vul tot de helft met water.
5. Kook de aardappels in 10-15 min. beetgaar.
6. Giet af, verwijder de venkelstelen en laat afkoelen.
7. Snijd de venkelknol in heel dunne plakjes.
8. Rasp de schil van de goed schoongemaakte citroen en pers het sap eruit.
9. Pureer de crème fraîche met het sap en de rasp, ¼ van de waterkers, de koolzaadolie en breng op smaak met peper en zout.
10. Meng de aardappels, de venkel en dressing in een ruime kom.
11. Schep er de rest van de waterkers en de radijsjes doorheen en serveer met de rosbief op een grote schaal.
12. Garneer eventueel met viooltjes.

Eet smakelijk!

#kokenmetoppeerdoezerronde

#oppeerdoezerronde

