

## Je bent wat je eet

Erfgoed | Je bent wat je eet | Groep 6 | Bron: [www.reizenindetijd.nl](http://www.reizenindetijd.nl)

Wat ligt er op jouw bord? Is dat hetzelfde eten als bij de burens? Neem een kijkje in de verschillende keukens van vroeger en nu. En prik een vorkje mee. Je gaat onderzoeken hoe het menu van vroeger eruitzag en vergelijken het voedsel van vroeger en nu. Je leert zo dat het voedsel dat mensen aten veelal uit de buurt kwam en dat de productie van voedsel kleinschalig was.

### Nodig:

- Een vader of moeder
- Een computer, tablet of smartphone
- De [PowerPoint](#) presentatie 'Eten wat de pot schaft'
- Het [werkblad](#) 'je-bent-wat-je-eet' dat je kunt invullen op de computer
- Bakjes en lepeltjes met eten: vier bakjes met daarin 1: zoet (suiker), 2: zuur (citroen/azijn), 3: zout en 4: bitter (koffie/sterke thee). Twee bakjes met fruit uit de omgeving (appel, peer, aardbei, bessen of framboos) en twee bakjes met fruit van verder weg (banaan, kiwi, mango, sinaasappel, citroen).

### Aan de slag:

- Start de PowerPoint presentatie die bij deze opdracht hoort. Bespreek samen met je vader of moeder iedere dia:
  1. Wat vind jij het allerlekkerste/vieste? Wat heb je altijd al eens willen proberen?
  2. Welke gerechten zijn dit? (Hutspot, pannenkoek, pap, erwtensoep, brood) Welke heb je wel eens gegeten?
  3. Eten wat in het Nederlandse klimaat kan groeien. Welk seizoen hoort bij het eten op de foto's?
  4. In tijden van overvloed conserveerden de mensen voedsel door verschillende technieken: zouten, wecken en drogen. Welke andere manieren ken je? (Bijvoorbeeld: augurken in zuur, gerookte vis/vlees, tonijn uit blik, invriezen, melk koel bewaren in kelder of tegenwoordig de koelkast, gekookte vruchten in zoet (jam).)
  5. Veel mensen op het platteland hadden een kleine moestuin en soms een varken, wat kippen of een geit.
  6. Eten werd kleinschalig geproduceerd: de bakker gebruikte graan dat in de buurt was verbouwd en gemalen en bakte het brood zelf. De slager slachtte en verkocht het vlees van beesten uit de buurt.
  7. Wat hoort bij vroeger en nu?
- Leg nu de bakjes en lepeltjes neer. Vul het werkblad in. Bespreek het met elkaar: wat is er tegenwoordig anders dan vroeger? Wat stond er bij opa en oma op tafel en wat bij ons?

### Klaar?

Nu kun je opa en oma bellen en hen vragen wat ze vroeger aten en wat ze nu eten, hoe ze het klaar maakten en welke verschillen er zijn.

Didactisch kader:

Deze les is een onderdeel van de leerlijn ReizenInDeTijd ([www.reizenindetijd.nl](http://www.reizenindetijd.nl)). De thema's in deze leerlijn zijn gekoppeld aan de les- en kerndoelen van het curriculum van de scholen. Met daarin 2 rode draden:

- Wie ben ik? Wie ben je zelf en hoe verhoud je je tot de ander?
- Wie wat bewaart. Wat zeggen spullen over ons en wat is de waarde van verzamelen en bewaren.