

1, 2, 3

TEC time



Hoe ga je te werk om een paardenoog te bakken?

Je kunt deze activiteit verwerken in een thema als:

- **Gezondheid**
- **Voedingsdriehoek**
- **In de keuken**
- **Lente**
- ...

**Hoofddoel van deze les:**

Ontdekken hoe veel voorkomende verbindingen, hechtingen en bereidingen worden gemaakt.

**Volgende doelen kunnen ook in aanmerking komen :**

Ruimte maken/krijgen om samen te zingen, samen te vieren, samen te eten, ...  
-Ontdekken dat ze voor het maken van een bruikbare bereiding dienen te beschikken over de juiste (hoeveelheid) ingrediënten.

**Achtergrondinformatie:**

**Bakken** is een kooktechniek waarbij men de voeding in een pan of koekenpan laat garen en bruin worden. Om aanbranden te voorkomen wordt in de pan boter, olie of ander vet gedaan. Men kan verschillende producten bakken: vlees, vis, aardappelproducten, groenten, pannenkoeken, ei. Met bakken wordt ook bedoeld het in de oven bereiden van brood, gebak, zoals cake en koekjes.

Een **ei** is een voedingsmiddel dat vanouds veel door mensen wordt gegeten. Vogels waarvan de eieren gegeten worden zijn voornamelijk de kip, maar ook gans, eend (voor beschuit) en kwartel (als versiering of als afrodisiacum). Een ei van een kip weegt ongeveer 66 gram. Een ei van een struisvogel kan tot 2 kilogram wegen. Het kleinste ei is dat van de kolibrie en weegt slechts 0,5 gram. 60% van het ei bestaat uit het eiwit, 30% uit de dooier, en 10% uit de eischaal. De dooier is slechts één enkele cel. Met een doorsnede van 3 tot 4 cm is het de grootste bekende cel. De dooier heeft een dun vlies om zich heen. Binnenin de dooier bevindt zich het kiempje, dat wit blijft bij koken.

Eidooiers zijn een emulgator en vormen met wat olie en azijn een emulsie: mayonaise. Sommige mensen verkiezen het ei van een kip die wat meer leefruimte heeft dan in een legbatterij. Bij de verkoop worden eieren als volgt geclassificeerd: minder dan 53 gram/53 - 62 gram/63 - 72 gram/73 gram of meer. Een kippenei is ca 2 à 3 weken houdbaar. Per jaar worden ruim 150 eieren per persoon gegeten. De meeste worden thuis gegeten, maar er worden ook veel eieren industrieel verwerkt in koek, gebak, pasta en beschuiten.

Een **paardenoog** wordt ook wel spiegelei genoemd. Laat wat boter of margarine smelten in een koekenpan. Laat de pan heel heet worden. Breek een ei boven de pan en laat de inhoud op hoog vuur bakken totdat het eiwit gestold is. De dooier blijft na het bakken zacht en dan heeft men een paardenoog.



### **Vorbereiding:**

- Leg een duidelijk verband met het thema waarin deze activiteit een zinvolle plaats krijgt.
- Laat de leerlingen vertellen wat ze al weten en kennen in verband met het onderwerp van deze activiteit.
- Deel hen mee dat jullie vandaag een paardenoog gaan bakken.

### **Aan de slag:**

- De leerlingen werken het best met twee of drie samen.
- Zorg er wel voor dat elke leerling op het einde van de activiteit kan smullen van een zelf gebakken paardenoog.
- Laat de leerlingen zo zelfstandig mogelijk werken. Indien ze hulp inroepen, hanteer dan de techniek van het doorvragen. Indien dat geen oplossing biedt, kun je nog altijd enkele suggesties voor mogelijke oplossingen aanbieden. Het is belangrijk dat we de leerlingen zo zelfstandig mogelijk laten werken.
- Deze activiteit kan ook ingepast worden in hoekenwerk, een doorschuifstelsel...

### **Nabespreking:**

- Deze activiteit wordt zinvol afgesloten met een nabespreking.
- Daarbij kunnen allerlei bedenkingen ter sprake worden gebracht in verband met de inhoud van de activiteit, de wijze van samenwerken...
- Eveneens zinvol is het in deze nabespreking de link te leggen met de vooropgestelde doelen. Dat kan bijvoorbeeld als volgt.
  - Hoe bak je een paardenoog?
  - Welke ingrediënten heb je daar voor nodig,
  - Wat vond je van de samenwerking, het samen eten...?