

1, 2, 3

**TEC** time



## Hoe maak je een smoothie?

Je kunt deze activiteit verwerken in een thema als:

- **Fruit**
- **Herfst**
- **Gezonde voeding**
- **Feest**
- **Verjaardag vieren**
- ...

### Hoofddoel van deze les:

Ervaren en uiten op welke wijze een aantal grondstoffen worden verwerkt tot materialen en/of producten (bv. meel tot brood, klei tot bakstenen).

### Volgende doelen kunnen ook in aanmerking komen :

- Gebruik- kunnen maken van instrumenten zoals een loep, een liniaal, een weegschaal, een maatglas, een hefboom, een katrol, tandwielen, scharnieren, een fiets, ... om de eigen functies te verbeteren en/of aan te vullen.
- Ontdekken hoe veel voorkomende verbindingen, hechtingen en bereidingen worden gemaakt.

### Achtergrondinformatie:

Een smoothie is een alcoholvrij en koud drankje.

De ingrediënten zijn meestal ijs, vers fruit, melkproducten (yoghurt, melk, room). Deze ingrediënten worden in een blender gemixt tot een romige consistentie. Voor meer smaak wordt in gespecialiseerde smoothiebars ingevroren fruit en ingevroren yoghurt gebruikt in plaats van ijsblokjes. Soms wordt extra suiker of honing toegevoegd.

De term is overgenomen uit het Engels. In het Engels betekent de term smoothie onder andere 'glad', 'effen'; voor voedsel: zonder stukjes, als een vloeistof. Het woord smooth is een bijvoeglijk naamwoord. Wanneer in het Engels er ie achtergeplaatst wordt is het bedoeld als een zelfstandig naamwoord.

Smoothies lijken op vergelijkbare producten in warme landen, zoals Indië, Maleisië, de Middellandse zee en het Midden-Oosten, waar dit soort producten wordt gemaakt met vruchten, yoghurt en honing. In plaats van melk- of roomproducten wordt ook wel water gebruikt.

### **Vorbereiding:**

- Leg zoveel mogelijk het verband met het thema.
- Laat de kinderen vertellen over fruit, wat ze lekker en minder lekker vinden, op welke wijze je dat kunt opeten...
- Vraag hen ook of ze weten hoe fruitsap wordt gemaakt. Laat hen daarover vertellen. Kondig aan dat wij vandaag fruitsap gaan maken. Maar dan een heel speciaal: smoothie.

### **Aan de slag:**

- Smoothies bieden veel meer dan doorsnee sapjes. Ze zijn gemaakt van verse en natuurlijke ingrediënten. De hele vrucht zit erin dus alle anti-oxidanten blijven bewaard. Wil je het gezond houden, dan gebruik je natuurlijke smaakmakers als ahornsiroop, kaneel en honing. Maar je kunt de smoothie ook lekker maken met room. Veel keukenmateriaal heb je niet nodig. Een goede blender (mixer) en citruspers volstaan al. Gebruik fruit naar keuze en durf vooral te combineren. Zo kom je op de meest lekkere en originele smoothies!
- Laat de leerlingen in duo's bespreken en beproeven met welk fruit ze een smoothie gaan maken. Ze mogen er ook een passende naam voor bedenken. Vraag hen ook om het recept te noteren.
- Geef de leerlingen nadien de gelegenheid om de producten van elkaar te proeven (niet drinken!). Spreek af waar jullie zullen naar kijken (kleur, smaak, versiering...).
- Zorg ervoor dat elke leerling na de activiteit beschikt over de opdracht en een 'recept'.
- Deze activiteit kan ook ingebouwd worden in een doorschuifstelsel van allerhande techniekactiviteiten.

### **Nabespreking:**

- Houd ook een nabespreking waarbij de bevindingen besproken worden.
- Een nabespreking is vooral zinvol voor de vastzetting van de doelen die voor deze activiteit werden vooropgesteld. Je kunt dat zinvol doen door volgende vragen of opdrachten te bespreken.
  - Vertel welk fruit je allemaal in je drankje verwerkt.
  - Vertel hoe je dat drankje maakt.
  - Toon welke werktuigen je daarvoor nodig hebt, hoe je die moet gebruiken en waarom je die gebruikt.