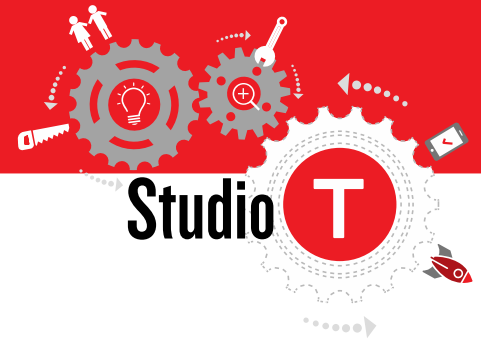


Kruimelvrij koken in de ruimte

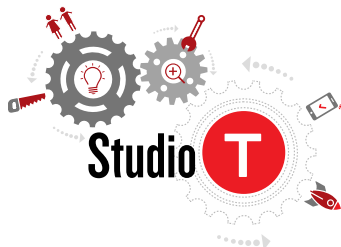


OPDRACHT • UITDAGING

De groep is op weg naar de maan. Ze hebben nog een lange reis voor de boeg. Toch hebben al een aantal astronauten een grote honger. Maar hoe gaat dat in de ruimte? Heeft de ruimtecabine of het ruimtestation een echte keuken en wat maken ze daar dan klaar? De deelnemers gaan na welke voedingsmiddelen het bruikbaarst zijn in de ruimte. Deze voedingsmiddelen mogen niet groot, zwaar of ongezond zijn en absoluut niet kruimelen. De deelnemers gaan de voedingsmiddelen opsplitsen in 'geschikt' en 'ongeschikt' en kunnen verklaren waarom ze in die categorie terecht komen. "Welke voedingsmiddelen zijn geschikt om in de ruimte op te eten?"

MATERIAAL

- Rietjes
- Gedroogd fruit
- Plastic borden
- Plastic zakjes
- Drinken (cola, kabouterwijn, soep, ...)
- Chips
- Boterham
- Appel/peer/sinaasappel/banaan
- Rijstkoeken
- Verschillende kleuren curverbakken



STAPPENPLAN

STAP 1: De begeleider moet vooraf (bij de ouders) informeren of er kinderen zijn met een bepaalde voedingsallergie/intolerantie. Het kookmateriaal (blender en waterkoker) is reeds getest en veilig, eveneens de plaats waar deze toestellen gebruikt worden. Een grote ruimte met veel tafels en veel werkruimte.

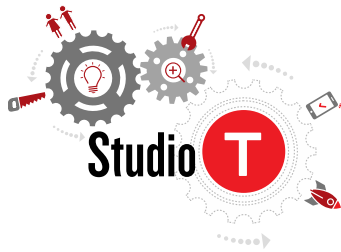
STAP 2: De begeleider vertelt de deelnemers dat astronauten absoluut niet mogen kruimelen omdat anders de kruimeltjes blijven rondvliegen in het ruimtecabine. Anderzijds mag het eten ook niet te veel afval produceren en mag het niet zwaar wegen aangezien de raket anders niet kan vertrekken. Kortom, de maaltijd van een astronaut moet aan een aantal eisen voldoen. Welke voedingsmiddelen zijn geschikt om mee te nemen op ruimtereis?

STAP 3: De deelnemers gaan een aantal voedingsmiddelen testen op 'ruimtegeschiktheid'. Indien het product niet (of héél weinig) kruimelt, niet veel weegt en niet te groot is, is het 'ruimtegeschikt' en mag het in de groene bak gelegd worden. Indien het product niet aan de drie eisen voldoet, is het 'niet ruimtegeschikt' en komt het in de rode bak terecht

STAP 4: Iedere deelnemer neemt een plastic bord en gaat op zijn plaats zitten. De begeleider legt een voedingsproduct op hun bord (chips, boterham, stuk peer, ... steeds een klein stukje. Het gehele voedingsproduct laat de begeleider aan alle deelnemers zien).

1. Is het een groot of klein voedingsproduct? Groot = groter dan een boterham
2. Weegt het voedingsproduct meer of minder dan vb. het koffiekopje?
3. Kruimelt het voedingsproduct veel of weinig?

De deelnemers gaan voor ieder product na of het geschikt is en leggen het in de juiste bak. De begeleider overloopt de 'ruimtegeschikte' voedingsproducten en vertelt hoe de astronauten oplossingen zoeken om toch ook gezond en lekker eten mee de ruimte in te nemen. Om plaats te besparen wordt uit heel wat voedingsproducten het water gehaald.



Op aarde wordt bijvoorbeeld soep heel erg warm gemaakt waardoor de soep verandert in kleine korreltjes. De astronauten doen weer warm water bij die korreltjes zodat het terug een gezonde lekkere soep wordt. Fruit wordt gedroogd waardoor het enerzijds nog veel vitamines bevat en anderzijds veel minder plek inneemt.

STAP 5: De begeleider geeft iedere deelnemer één plastic (isothermisch!) zakje, een rietje en een (half) zakje instant soep. De deelnemers openen het soepzakje en gieten de inhoud in de plastic zak – dit principe kan eveneens toegepast worden met instant chocomelkpoeder. Terwijl de begeleider water kookt (en opnieuw wat laat afkoelen!), bekijken de deelnemers de korreltjes soep en proeven er van. De begeleider giet in elk zakje een hoeveelheid warm water, sluit het zakje goed af met een rekkertje en plaatst het rietje in het zakje soep. Het veiligst is om de deelnemers hun soep al zittend op hun eigen plaats te laten opdrinken, boven het plastic eetbord. Als toetje krijgen de deelnemers enkele stukjes gedroogd fruit. Na het eten controleren de deelnemers of er kruimels op hun bord liggen. De begeleider polst bij de deelnemers of hun mama's en papa's thuis soms ook op deze manier eten klaar maken. Wat maken zij klaar?

SUGGESTIE:

Er zijn ook heel wat andere voedingsproducten in omloop die gebaseerd zijn op ruimtevaarttechnologie:

- Nesquik
- Aiki Noodles
- Sauzen
- Kloppudding
- Koffie
- ...

Er is ook nog de mogelijkheid om samen kloppudding te maken. Voor 4 personen is er een halve liter (koude!) melk nodig, deze substantie zo'n 2 minuten goed kloppen. Waarna de pudding in plastic zakjes wordt gedaan. Zet deze zakjes even in de koelkast zodat ze kunnen opstijven. Na een kwartiertje is de pudding reeds opgesteven. Knip dan een hoekje uit het puddingzakje en laat de deelnemers op deze manier genieten van hun ruimtemaaltijd.