

## Lesbrief

# Vier de vrijheid met Vrijheidssoep

## Doel van de lesbrief

De leerlingen

- Leren over de betekenis van 4 en 5 mei.
- Staan stil bij het belang van vrijheid.
- Ontdekken hoe eten kan verbinden.
- Leren over voedsel in tijden van oorlog
- Maken samen de Vrijheidssoep in de klas.
- Ontwerpen een 'overlevingsrecept'

## Inhoud van de lesbrief

- |   |    |
|---|----|
| 1. Introductie (10 min)                                   | 2  |
| 2. De Vrijheidssoep - een recept met een verhaal (10 min) | 4  |
| 3. Samen koken in de klas (45 - 60 min)                   | 5  |
| 4. Koken in tijden van honger en oorlog (30 min)          | 8  |
| 5. Opdracht 'Overlevingsrecept'                           | 11 |
| 6. Reflectie en afronding (15 min)                        | 12 |
| 7. Bijlagen   | 13 |
| - Een boodschappenlijst                                   |    |
| - Lijstje met benodigd kookmateriaal                      |    |
| - Praktische tips voor koken in de klas                   |    |
| - Vrijheidsmoment werkblad                                |    |

# 1.

## Introductie (10 min)

---

- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Waarom herdenken we op 4 mei?
- Wat vieren we op 5 mei?
- Hoe kan koken en samen eten helpen om mensen en culturen te verbinden?

### Werkvorm:

Klassengesprek, brainstorm op het bord met woorden als “vrijheid”, “herdenken”, “samen”, “diversiteit”.

---

### Vrijheid

Vrij ben je als je mag geloven en denken wat je wilt. Als je jezelf mag zijn. Nieuwe dingen mag leren en de kans krijgt om te doen wat jij belangrijk vindt. Als je niet bang hoeft te zijn dat andere die sterker zijn dan jij, jou zomaar kwaad doen. Als je geen honger hoeft te hebben en een plek hebt waar je je thuis voelt. Vrijheid kun je niet zien en niet vastpakken. En toch is vrijheid het mooiste wat we samen hebben.

### Waarom herdenken we op 4 mei?

Elk jaar op 4 mei staan we stil hoe verschrikkelijk oorlog is en denken wij aan de slachtoffers en de mensen die in verzet durfden te komen tegen onrecht en onderdrukking.

### Wat vieren we op 5 mei?

Op 5 mei vieren wij onze vrijheid! Al 80 jaar wonen wij in een vrij land. Die vrijheid is van jou en al je klasgenoten.

### Hoe kan koken en samen eten helpen om mensen en culturen te verbinden?

Eten is meer dan alleen iets wat je nodig hebt om te leven. Het vertelt iets over waar je vandaan komt, je familie, je gewoontes en je cultuur.

### Elk land heeft zijn eigen smaken

In Italië eten ze veel pasta, in India en Marokko gebruiken ze veel kruiden en specerijen zoals komijn en kaneel. Als je samen kookt, kun je ontdekken hoe verschillend en bijzonder eten in de wereld is.

Vraag: *Wat is jouw lievelingseten van thuis?*

---

---

---

## Achtergrondinformatie

### **Samen koken is samenwerken**

Tijdens het koken help je elkaar: snijden, proeven, afwassen, opscheppen. Je leert goed overleggen, geduldig zijn, en samen iets maken. Je doet iets met je handen én met je hart.

### **Aan tafel komen de verhalen**

Als mensen samen eten, gaan ze met elkaar praten. Over hun familie, over vroeger, over leuke of moeilijke dingen. Je leert elkaar beter kennen. En misschien ontdek je dat jullie meer op elkaar lijken dan je dacht.

### **Eten verbindt culturen**

Soms heb je nog nooit gehoord van een gerecht van iemand anders. Maar als je het samen maakt of proeft, leer je iets nieuws. En misschien vind je het wel héérlijk! Zo zie je dat verschillen juist iets moois zijn.

### **Dus...**

Samen koken = samen lachen, leren en verbinden. En dát is precies waar vrijheid ook over gaat: iedereen mag meedoen, met zijn of haar eigen smaak en verhaal.

2.

## De Vrijheidssoep – een recept met een verhaal (10 min)

---

Leg uit dat elk jaar op 5 mei een chef-kok een recept bedenkt voor de Vrijheidssoep. Deze soep staat symbool voor vrijheid en verbinding.

### Werkvorm:

Vertel het verhaal van het recept (bijv. afkomst, gebruikte ingrediënten uit meerdere culturen, het idee achter deze soep).

---

### 3.

## Samen koken in de klas (45 – 60 min)

### Het Vrijheidssoep-recept

Dit heb je nodig (voor een klas van 30 kinderen):

Ingrediënten	Verzamelen
• 6 eetlepels olijfolie	• 1 grote pan van 5 liter
• 6 tenen knoflook	• 1 (inductie)kookplaatje
• 2 preien	• 1 Eetlepel
• 4 wortels	• 18 Snijplanken
• 4 stengels bleekselderij	• 18 Messen (bv aardappelmesjes)
• 2 courgettes	• 1 Blikopener
• 300 g boerenkool of palmkool (naar keuze)	• 3 Theelepels
• 4 eetlepels tomatenpuree	• 1 Maatbeker
• 2 blikjes tomaten (gepeld en in blokjes) (400 gram)	• 2 Vergiet of Zeef
• 2 theelepels gedroogde oregano	• 1 Waterkoker of pan van 3 liter
• 2 theelepels gedroogde tijm	
• 4 laurierblaadjes	
• 6 bouillonblokjes, voor 3 liter groentebouillon	
• 2 blikken/potten (400 g) witte bonen of kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)	
• Verse basilicum, (als garnering)	
• Zout en peper	

## Achtergrondinformatie

### Wat is Mise-en-place?

Mise-en-place is een moeilijk Frans woord, maar in de keuken is het heel belangrijk. Het betekent eigenlijk: "Alles op zijn plaats". Oftewel: je zorgt dat alles klaarstaat voordat je begint met koken.

### Hoe werkt dat?

Als je gaat koken, doe je eerst dit:

- Lees het recept goed door – Zo weet je wat je allemaal nodig hebt.
- Pak alle ingrediënten bij elkaar – Zet alles op het aanrecht: groenten, kruiden, olie, enzovoort.
- Snijd en meet alles – Snijd de groenten, weeg de boerenkool of meet de bouillon af.
- Zorg dat je spullen klaarstaan – Pannen, snijplanken, lepels en schalen op de juiste plek.

Zo ben je goed voorbereid, kun je rustig koken en maak je minder fouten!

## Zo verdeel je de klas in groepjes (klas : 28 kinderen)

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
6 tenen knoflook	2	1. Pellen 2. Fijnhakken	2 Snijplanken 2 mesjes
2 preien	4	1. Wassen/schoonmaken 2. Halveren 3. In halve ringen snijden	4 Snijplanken 4 mesjes
4 wortels	4 + hulpouder of leerkracht	1. Wassen/schoonmaken 2. In plakjes snijden	4 Snijplanken 4 mesjes  <b>Help kinderen van groep 6 met het snijden van de wortels!</b>
4 stengels bleekselderij	4	1. Wassen/schoonmaken 2. In plakjes snijden	2 Snijplanken 2 mesjes
2 courgettes	4	1. Wassen/schoonmaken 2. Halveren 3. In halve ringen snijden	4 Snijplanken 4 mesjes
300 gram boerenkool 6 groentebouillonblokjes	4	1. De boerenkool wassen in een vergiet 2. Uit laten lekken 3. Water koken (3 liter) 4. Groentebouillon maken: Los de blokjes op in 3 liter heet water.	1 vergiet/zeef 1 waterkoker of pan 1 maatbeker Water koken alleen met behulp van hulpouder of leerkracht!
400 gram witte bonen of kikkererwten	2	1. Wassen/schoonmaken: doe de bonen in het vergiet of zeef en was goed af	1 vergiet/zeef
• basilicum • 4 eetlepels tomatenpuree • 2 blikjes tomaten • 2 theelepels gedroogde oregano • 2 theelepels gedroogde tijm • 4 laurierblaadjes • Peper en zout	4	1. Haal de blaadjes van de basilicumplant. 2. Snijd de blaadjes fijn. 3. Meet 4 eetlepels tomatenpuree af 4. Maak de blikjes tomatenblokjes open 5. Meet 2 theelepels oregano af 6. Leg 4 laurierblaadjes klaar 7. Meet een halve theelepel af 8. Meet 1 theelepel zout af	2 Snijplanken 2 mesjes 1 eetlepel 1 Blikopener 3 theelepels
<b>Totaal</b>	<b>28 leerlingen</b>		

## Zo maak je de soep:

Ingrediënt	Aantal leerlingen	Taak	Keukenspullen
6 eetlepels olijfolie	2	1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.	Soeppan Kookplaatje
Knoflook, prei, courgette, wortel en bleekselderij	2	2. Voeg de knoflook, prei, courgette, wortel en bleekselderij toe en bak 5-7 minuten tot de groenten zacht beginnen te worden.	
Tomatenpuree	2	3. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit 1-2 minuten mee.	
Blik tomaten toe, samen met oregano, tijm, laurierblaadjes	2	4. Voeg dan het blik tomaten toe, samen met oregano, tijm, laurierblaadjes. Breng op smaak met zout en peper en roer alles goed door.	
Groentebouillon	2	5. Voeg de groentebouillon toe en breng de soep aan de kook.	
Boerenkool/palmkool	2	6. Voeg de boerenkool/ palmkool toe.	
	Leerkracht of Hulpouder(s)	7. Zet het vuur lager en laat de soep 20-25 minuten zachtjes pruttelen.	
Witte bonen of kikkererwten	2	8. Voeg de kikkererwten of witte bonen toe en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. 9. Haal de laurierblaadjes uit de soep.	
Basilicum	2	10. Roer de verse basilicum erdoor en/of gebruik dit als garnering	
Zout en peper	2	11. Breng de soep op smaak met zout en peper.	
<b>PROEVEN!</b>	4 leerlingen met behulp van leerkracht of hulpouder(s)	12. Serveer de soep in bekers of kleine kommetjes!	
Opruimen en schoonmaken:	Alle leerlingen + leerkracht of hulpouder(s)		

## 4.

# Koken in tijden van honger en oorlog (20 min)

### Doel:

Kinderen laten inzien hoe voedsel een strijdmiddel én overlevingsmiddel is geweest in tijden van oorlog.

### Inhoud:

- Bespreek korte verhalen van mensen (zoals vluchtelingen of ouderen) die moesten overleven met tulpenbollen, suikerbieten of zelfs gras.
- Laat eventueel foto's of video's zien.
- Leg uit dat tijdens de Hongerwinter in WOII mensen tulpenbollen kookten of suikerbieten raspden omdat ze honger hadden.

## Achtergrondinformatie

### Tulpenbollen eten in de oorlog

In de Tweede Wereldoorlog raakte het noorden van Nederland afgesloten van de voedseltransporten. Tot overmaat van ramp was de winter van dat jaar erg streng. Aan alles was gebrek: brandstof, geneesmiddelen, kleding en voedsel. Het was een harde tijd.

De bloembollen waren in het laatste oorlogsjaar niet meer opnieuw geplant. In de schuren lagen dus grote voorraden tulpenbollen die niet meer werden verkocht. Al snel werden deze voorraden aangesproken om als vervangend voedsel te dienen. In de kranten verschenen speciale recepten.

Tulpenbollen eten was niet heel gezond. Meer dan drie bollen per dag eten werd dan ook afgeraden; de bollen waren wel voedzaam en ze waren ook snel gaar, wat weer brandstof scheelde.

### Tulpenbollen eten, hoe smaakt het?

De tulpenbollen die in de Tweede Wereldoorlog gegeten werden waren oud en droog. Ze zijn eigenlijk niet te vergelijken met verse bloembollen. Het is dan ook niet gemakkelijk om de smaak voor te stellen. Verse tulpenbollen zijn wat zoetig, iets weëg, maar niet echt onsmakelijk. Wie zich de tulpenbollen uit de oorlog herinnert zal wel kunnen vertellen dat de oorlogsbollen droog en bitter smaakten.

Tulpenbollen eten hoeft dus geen straf te zijn, als je maar verse (en onbespoten) tulpenbollen gebruikt. Helaas was daar in de Tweede Wereldoorlog geen sprake van. Het is goed dat deze droevige geschiedenis niet vergeten wordt. Nederlandse kinderen krijgen het nog wel eens te horen: "Je hebt geen honger, je hebt trek. In de oorlog, toen was er honger. En als je honger hebt eet je alles, ook uitgedroogde tulpenbollen."

Bron: [fluwel.nl](http://fluwel.nl)

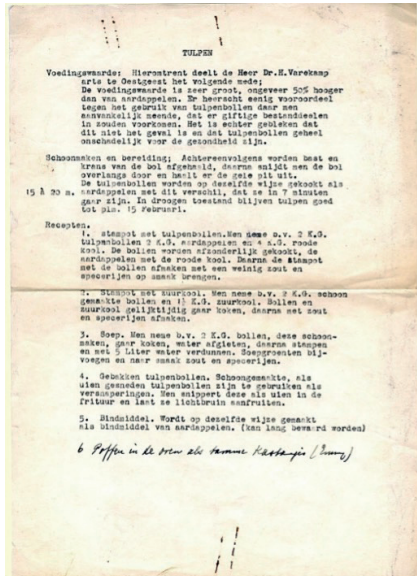
[www.fluwel.nl/pages/tulpenbollen-eten](http://www.fluwel.nl/pages/tulpenbollen-eten)

Eetbare tulpenbollen kopen:

[www.kesbeke.nl/product/tulpenbollen-350ml](http://www.kesbeke.nl/product/tulpenbollen-350ml)

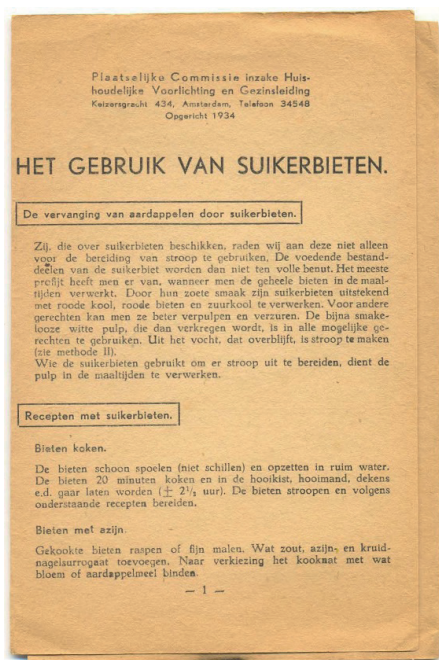


Er verschijnen 'oorlogskookboeken' met recepten voor tulpenbollensoep, suikerbietenpulpkoeken en aardappelschillensoep. Tulpenbollen zijn in tegenstelling tot de meeste andere bloembollen niet giftig. Ze smaken enigszins naar uien, maar ze zijn niet lekker. Wel erg voedzaam. Men kan er soep van maken of verwerken in de stampot. Versnippert en gefruït als uien kunnen ze als versnaperingen gegeten worden.



Onder normale omstandigheden zijn suikerbieten veevoer of ze worden gebruikt om suiker van te maken. Tijdens de hongerwinter werden ze door mensen gegeten. Suikerbieten zijn nog wel te eten omdat ze zoetig zijn. Er worden allerlei recepten voor bedacht. Omdat suikerbieten vaak keihard zijn worden speciale raspers gemaakt.

Suikerbietenrecept. Collectie Verzetsmuseum, Amsterdam





Suikerbietenrasp. Foto: Collectie Verzetsmuseum, Amsterdam.

Bron: <https://onh.nl/verhaal/koken-in-oorlogstijd>

### Surrogaat: een soort 'nepversie'

Tijdens de oorlog waren er veel producten niet meer te krijgen. Denk aan:

- koffie
- thee
- tabak
- rijst

Dat kwam doordat deze spullen uit verre landen kwamen. Door de oorlog konden schepen niet meer varen zoals vroeger. En veel producten werden door de Duitse bezetters uit Nederland weggehaald naar Duitsland. Nederland werd als het ware leeggeroofd. Omdat de echte producten oprakten, maakten mensen surrogaatproducten. Dat betekent: een vervanging.

Bijvoorbeeld:

- Surrogaatkoffie werd niet van echte koffiebonen gemaakt, maar van bijvoorbeeld graan of eikels. Daarom werd het ook wel eikeltjeskoffie genoemd.
- Surrogaatthee werd gemaakt van gedroogde blaadjes, bloemen of kruiden in plaats van echte theebladeren. Dat drinken we nog steeds, dat heet nu een 'infusie'.

Soms waren deze nepversies niet zo lekker, maar soms viel het best mee. Margarine werd gebruikt in plaats van roomboter. Veel mensen vonden dat eigenlijk net zo goed smaken!

---

### Vragen om over na te denken:

- Wat zou jij doen als jouw favoriete eten of drinken op was?
- Denk je dat je zelf ook een goed surrogaat zou kunnen bedenken?
- Ken je voorbeelden van eten dat lijkt op iets anders?

## 5.

# Opdracht: “Ontwerp je eigen overlevingsrecept”

---

Kinderen bedenken in tweetallen een oorlogsrecept met ingrediënten die beschikbaar zouden kunnen zijn in een situatie van hongersnood. Geef ze als input:

- tulpenbollen
- suikerbieten
- schillen, bladeren of bloemen

### Tip:

leg een echte tulpenbol, suikerbiet, (eetbare)bladeren/bloemen en gras op tafel!  
Laat ze een korte beschrijving en eventueel een tekening maken van hun recept.

---

### Reflectievraag:

- Hoe zou het voelen als je niet mag kiezen wat je eet?
- Wat betekent het om eten te hebben?
- Hoe kunnen we eten waarderen en delen?

## 6. Reflectie en afronding (15 min)

---

Laat kinderen hun 'Vrijheidsmoment' opschrijven of tekenen:

- Wat betekent vrijheid voor mij?
- Hoe voelde het om samen te koken?
- Wat heb ik geleerd over anderen?

### Optie:

Maak samen een Vrijheidssoepposter met ieders bijdrage.

---

- Lijst met boodschappen en benodigd kookmateriaal
- Praktische tips voor koken in de klas
- Voorbeeld kookeilandjes
- Vrijheidsmoment werkblad

## Boodschappen en benodigd kookmateriaal

Boodschappen	Kookmateriaal
• 6 eetlepels olijfolie	• 1 grote pan van 5 liter
• 6 tenen knoflook	• 1 (inductie)kookplaatje
• 2 preien	• 1 Eetlepel
• 4 wortels	• 18 Snijplanken
• 4 stengels bleekselderij	• 18 Messen (bv aardappelmesjes)
• 2 courgettes	• 1 Blikopener
• 300 g boerenkool of palmkool (naar keuze)	• 3 Theelepels
• 4 eetlepels tomatenpuree	• 1 Maatbeker
• 2 blikjes tomaten (gepeld en in blokjes) (400 gram)	• 2 Vergiet of Zeef
• 2 theelepels gedroogde oregano	• 1 Waterkoker of pan van 3 liter
• 2 theelepels gedroogde tijm	
• 4 laurierblaadjes	
• 6 bouillonblokjes, voor 3 liter groentebouillon	
• 2 blikken/potten (400 g) witte bonen of kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)	
• Verse basilicum, (als garnering)	
• Zout en peper	

# Praktische tips voor koken met de klas

## De kookles

Voordat je begint: Denk aan allergieën! En regel een hulpouder(s).

---

## De opbouw van een kookles:

### 1. Introductie

Leg de leerlingen uit wat ze gaan koken.

### 2. Structuur

Klassikaal: Je geeft een overzicht van de les, waarbij je de leerlingen kort vertelt wat ze gaan doen in deze les en in welke groepjes. De regels in de keuken worden ook benoemd.

Regels in de keuken

1. Handen wassen
2. Schorten aan (als deze er zijn)
3. Niet aan scherpe messen zitten
4. Pas op met hete dingen
5. Niet rennen in de keuken/klas
6. Vraag hulp bij het verplaatsen van hete voorwerpen

### 3. Inspiratie en verwondering

Je geeft een inspirerende uitleg van het recept. Laat de leerlingen voelen en ruiken aan de ingrediënten. Hiermee worden de zintuigen aangezet.

Stel vragen:

- Waar komt dit ingrediënt vandaan?
- Wat eten jullie thuis graag?
- Heb je wel eens iets uit een andere cultuur gegeten?

*Doel:*

*nieuwsgierigheid en openheid naar andere eetculturen stimuleren.*

### 4. Kennisoverdracht

Je vertelt over de ingrediënten, de bereiding en recept.

### 5. Praktijk: samen koken

Je leert de leerlingen zelf aan het werk te gaan met het bereiden van voedsel. De leerlingen nemen het recept door met de leerkracht of de hulpouders. Leerlingen werken in kleine groepjes. Belangrijk is om iedereen een taak te geven, zodat de rolverdeling aan het begin van de les duidelijk is. Ook het lezen van een recept, het meehelpen met de afwas en het vegen van de vloer is een taak.

Uitleg per groepje: je benoemt opnieuw de regels in de keuken/klas. Eventueel wordt besproken welke werkhouding en gedrag gewenst is. Er wordt instructie gegeven over het recept. Vervolgens worden de leerlingen gestimuleerd om zelf de details (hoeveelheden, specifieke instructies) te lezen en de stappen uit te voeren.

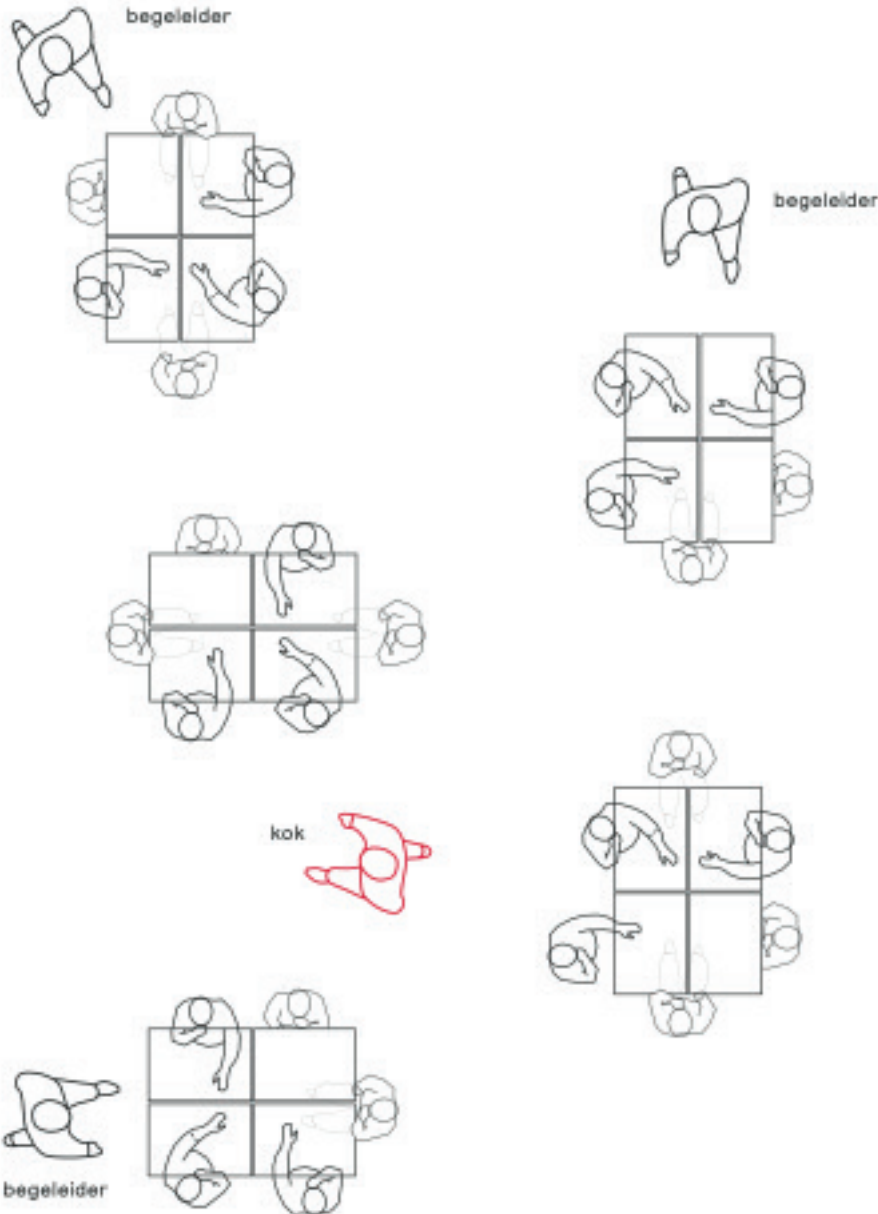
## **6. Resultaat: samen proeven**

Je organiseert een moment dat de leerlingen het gerecht kunnen proeven. Stimuleer de leerlingen om te proeven vanuit verwondering (niet vanuit een oordeel) maar observerend. Hierdoor leren de leerlingen om smaken te vergelijken en nieuwe ingrediënten of combinaties te leren kennen. Naast het proeven kunnen de leerlingen ook vertellen wat ze gemaakt hebben, de gebruikte technieken laten zien of de ingrediënten toelichten.

## **7. Evaluatie**

Je evalueert de kookles samen met de leerlingen. De leerlingen worden gestimuleerd om te reflecteren op de leerstof, de geleerde vaardigheden en het resultaat. Je helpt de leerlingen om te verwoorden en samen te vatten wat ze geleerd hebben.

# Voorbeeld kookeilandjes





# Vrijheidsmoment werkblad