

Kookbox

Boordevol kookgerei
&
recepten voor een
leuke en leerzame
middag!



Lekker gezond
eten en drinken
maakt je fit!

Niets leukers en meer leerzaam dan koken met kinderen! Kinderen staan meer open voor proeven als ze iets zelf klaargemaakt hebben.

We hebben samen met NatuurStad een Kookbox samengesteld met alles wat je nodig hebt om leuke en gezonde recepten te koken. Je hoeft alleen nog verse ingrediënten toe te voegen...

Gratis te leen op drie tuinen NatuurStad

De kookboxen zijn gratis te leen op drie (prachtige) tuinen van NatuurStad:

- Educatieve Tuin Vreelust, Vreelustweg 10 (Delfshaven)
- Educatieve Tuin de Molenwei, Brammertstraat 10 (Charlois)
- Educatieve tuin Lieven de Key, Lieven de Keystraat 1 (Prins Alexander)

Heb je meteen een leuk uitstapje en misschien wat verse kruiden of andere ingrediënten...

Contact persoon is Mariëlle van der Heeden
M.vanderHeeden@natuurstad.nl
Reserveer even als je een box wilt lenen.

Op de achterbank en foto's van je workshop

De kookboxen bestaan uit twee grote dozen. Te zwaar voor de fiets, maar prima achterin een auto. Ter plekke onderteken je een bruikleenovereenkomst en dan lekker aan de slag! En als tegenprestatie voor het lenen van, vragen we je

foto's op te sturen van je kookevent en evt zelf ook op social media zetten #rotterdamlekkerfit.
Tip privacy: fotografeer alleen de gerechten, of handen aan het werk of op de rug.

Inhoud kookbox

In de kookbox zit allerlei handig kookgerei om de recepten, die ook in de box zitten, te maken. Zoals een kookplaatje, staafmixer, pannen, kommen, mesjes, snijplankjes, weegschaal, maatbeker, vergiet, rasp, etc. Hiermee tover je elk klaslokaal of activiteitenruimte om in een kookstudio. Daarnaast zijn er ook 32 sets borden, bestek en bekertjes en een tafelkleed om de tafels gezellig te dekken en samen te proeven.

Recepten

Tips voor lekkere & gezonde recepten:

- Lekker Fit! [receptkaarten](http://www.rotterdam.nl/lekkerfit), kijk op www.rotterdam.nl/lekkerfit
- Handige [handleiding & filmpjes](http://www.voedingscentrum.nl) over basistechnieken koken op voedingscentrum (gratis) via www.voedingscentrum.nl zoekterm 'praktijklessen'
- Lunchgerechten van de www.smaaklessen.nl/chef/ om samen in de klas te maken (gratis downloaden)
- Kookboek '[de kleine Keukenhulp](http://www.voedingscentrum.nl)' via voedingscentrum
- Kookboek en video's '[chef het samen](http://www.voedingscentrum.nl)' van Keetsmakelijk

Meer doen met voeding?

- Kijk op onze nieuwe site, die steeds verder aangevuld wordt www.rotterdam.nl/lekkerfit en klik door naar thema voeding
- [School tuinieren NatuurStad](http://www.natuurstad.nl)
www.natuurstad.nl



