

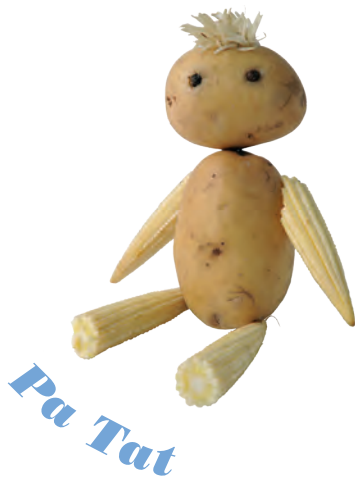
Witje Lof



Belle Hélène



Roosje Bloemkool



Pa Tat



Clementine



Snipper



Koko



Pieper

Mama Juin



Miss Poes



Peertje Boon



Krieltje



Noot



Aartje Appel



Li Moen



Desiree

Sascha Meyer

De opvreters

Koken, lezen en knutselen

met foto's van Joss de Groot



RUBINSTEIN

Klaar voor de start!

- Zorg voor een opgeruimde keuken.
- Leg een schone handdoek klaar.
- Was je handen voor je begint.
- Was tussendoor ook je handen als je iets gesneden hebt.
- Zet alles klaar.
- Zorg voor een glad en schoon werkblad.
- Was groente en fruit voor je het gebruikt.
- Doe een keukenschort om.
- Zet een veiligheidsbril op.
- Maak je lange haar vast of zet een pet op.
- Pak alleen iets uit de oven met ovenwanten aan.
- Bij koken op het fornuis heb je hulp nodig van een volwassene.
- Als je de ovendeur opendoet, denk eraan dat er hete lucht uitkomt, voorzichtig!





Voor de opvreters heb je spelden, grote en kleine spijkers, houten prikkers, stokjes, een snijplank en een puntmesje nodig.



Als je klaar bent met je opvreters maken en je bent er heel trots op, dan kun je een foto van je opvreter op Facebook zetten.

Word snel vrienden op: www.facebook.com/opvreters

Beste volwassene,

Ga gezellig met kinderen de keuken in om opvreters te maken of een lekker gerechtje te bereiden. Kinderen kunnen alles zelf doen, samen met jou. Zo hebben jullie samen plezier om met vers eten bezig te zijn.

Waarschuwing: Rubinstein en de auteur zijn niet aansprakelijk voor het opeten van houten prikkers en spijkers, die gebruikt worden bij het maken van de opvreters.



Klaar voor de start? AF!

Lust jij gras?

‘Beh.’

Hoor ik dat goed? Beh? Vind je bloemkool lekker?

‘Mmmmm.’

En wat dacht je van worteltjes?

‘Mmmmmmm.’

Of groentesoep met schapenkeutels? Kom, aan de slag. Sleep je vriendjes en ouders mee de keuken in. Je hebt toch geen soep in je ogen?

Groentesoep met schapenkeutels

Nodig voor 4 personen:

- 1,5 liter water
- 2 groentebouillonblokjes (of naar smaak)
- ui
- aardappel in blokjes gesneden
- hand boontjes
- winterpeen in plakjes
- halve bloemkool in roosjes
- prei
- selderij
- half pond gehakt

GROENTESOEP

Snipper de ui, je snijdt hem in kleine stukjes. Doe een klontje boter of een scheutje olie in de soeppan en smoor de uien. Voeg water en bouillonblokjes toe. Daarna de stukjes aardappel, plakjes wortel, boontjes, bloemkool, prei en selderij. Kook de soep 10 minuten totdat de groente net gaar is. Op het laatst doe je de schapenkeutels erbij.

SCHAPENKEUTELS

Maak het gehakt aan met wat zout, peper en nootmuskaat. Draai er keutels van door een stukje gehakt tot een balletje te rollen tussen je handpalmen. Zet een pannetje met water op het vuur er kook hier de schapenkeutels in tot ze gaar zijn (ongeveer 10 minuten). Voeg de keutels toe aan je soep, en alles is klaar om op te vreten.

Omdat je dit zelf gemaakt hebt,
lust je er wel soep van.

Beeeeeeeh

