

Bloemkool koken met EMB

Volgens de methode ervaar het maar en Doedels

Corona:

- Extra hygiëne is van belang. Na gebruik/aanraking materiaal weer schoonmaken.
- In deze periode kun je er dan voor kiezen het individueel te doen i.p.v. in een groep.
- Je gebruikt 1 bloemkool om te ervaren en de andere wordt gekookt voor de maaltijd.

Materialen:

- Pan
- Indien aanwezig elektrische pan of inductiekookplaat

- Keukenschort
- Zeep
- Washand
- Handdoek
- Afwasbak

- Snijplank
- Mes

Ingrediënten:

- 2 bloemkolen

- Water

Vorbereiding kookactiviteit:

- **Welkom:** noem de naam
- **Keukenschort:** begeleiding en cliënt doen deze om.
- **Handen wassen:** * bak met warm water, zeep en washand
* zeep zonder water.
- **Materialen:**
 - * Laten zien en laten benoemen door de cliënten
 - * Cliënt pakt een voorwerp en laten benoemen
 - * Voorwerp kun je laten horen, voelen
- **Ingrediënten:**
 - * Laten **benoemen** wat het is
 - * Laten **voelen** bij een cliënt: bloemkool rollen over de handen, armen, benen.
 - * Rollen over de tafel als een bal

Bereidingswijze:

1. Bloemkool schoonmaken:

- * Met de handen blaadjes eraf halen
- * Laten voelen, scheuren
- * Stronk eraf snijden door de begeleiding
- * In roosjes verdelen met de handen
- * In pan met water gooien

2. Bloemkool wassen :

- * Met de handen in de pan de bloemkool wassen

3. Bloemkool koken: Gebruik hiervoor de andere, “schone” bloemkool

- * Indien aanwezig elektrische wok of pan met inductiekookplaat.
- * Op tafel zetten zodat de cliënt de pan en inhoud kan zien.
- * Eventueel spiegel erachter zetten om het nog beter te kunnen zien

4. Bloemkool koken in 20 minuten.

- * (Goed tikkende) Kookwekker op 20 minuten zetten; Het tikken laten horen, wekker afgaan laten horen
- * Timer op 20 minuten zetten
- * Zet de wekker bij cliënt op werkblad/tafel.
- * Bij afgaan roept (of op een ander manier contact zoeken) de cliënt de begeleiding.

5. Proeven

- * Met de vork inprikken en kijken of ze gaar zijn
- * Stukje bloemkool onder de koude kraan en begeleiding en cliënt proeven of deze gaar is?
Vragen of gaar is?
- * Geef een stukje op tafel of werkblad. Gewoon met de handen eten..

6. Afsluiting

- *Handen wassen
- * Bij naam noemen, afscheid nemen en bijv. zwaaien