



Bento lunchboxes

Lunchtrommels op een creatieve manier vullen

Bento lunchboxes zijn Japanse lunchtrommels. In Japan is het een kunst om de bento boxen zo leuk en origineel mogelijk te maken. Wij gaan dit ook proberen.

Duratie	: 90 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Creatief, Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Dit zijn de benodigdheden voor alle recepten. Kijk zelf wat je wilt- en gaat gebruiken

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Lunchtrommels• Cupcakevormpjes• Mandarijnen• (Langwerpige) druiven• Brood• Prikkertjes• Kleine tomaatjes• Beleg naar keuze• Radijsjes• Scherp mes• 2 Potloden of eetstokjes | <ul style="list-style-type: none">• Bakje water• Rucola• Babybel kaasje• Salami (of andere vleeswaren)• Blauwe bessen• (Snoep)oogjes of iets anders wat dan kan vervangen• (Ronde) uitsteekvormpjes• Prikkertjes• Knakworstjes• Langwerpige tomaatjes | <ul style="list-style-type: none">• Ovale broodjes• Verschillende pitten (zonnebloem- pompoen- of pijnboompitten)• Halve appel• Citroen of citroensap• Blanke amandelen• Appelboord• Meloenbolletjeslepel |
|---|--|---|





Bento, wat is dat nu weer?

Bento is een ware rage in Japan en kom je steeds vaker ook in Nederland en België tegen. Bento is van oorsprong een Japanse lunch bedoeld om kinderen beter te laten eten. Een bento is lekker, gezond en fijn om naar te kijken. En waarschijnlijk is dat laatste de reden waarom kinderen (en hun ouders) zo dol zijn op een bento.

Een traditionele bento in Japan bestaat meestal uit rijst, vis of vlees en groenten. In Nederland en België is het minder gebruikelijk om 's middags rijst te eten. Rijst vind je daarom in de lunchtrommels die wij maken minder vaak terug. Wij maken gewoon oer-Hollandse bento's zonder rijst (en misschien wel met poffertjes).

Een goede en gezonde bento maak je door de lunchtrommel goed te vullen (zo blijft alles ook goed op zijn plek zitten) met vooral gezonde ingrediënten. Een gezonde inhoud van een bentobox bestaat uit:

- 3/6 koolhydraten (pasta/brood/muffin, etc.)
- 1/6 proteïne (ei/vis/vleeswaren)
- 2/6 groente en fruit

Vaak vind je in een bentobox ook accessoires die een simpele overblijftrommel al snel tot een feestje maken.

Wat gaan we doen?

Wij gaan ook een poging wagen om een bento lunchbox te maken, zoals ze in Japan ook doen. Neem jij een lege lunchtrommel mee? Wij hebben verschillende lekkere recepten voor je uitgewerkt die je kunt gebruiken om jouw bento lunchbox mee te vullen!

YouTube filmpjes om inspiratie op te doen!

- <https://www.youtube.com/watch?v=NHvUHjs8k6w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dcAF5CErJ3o>

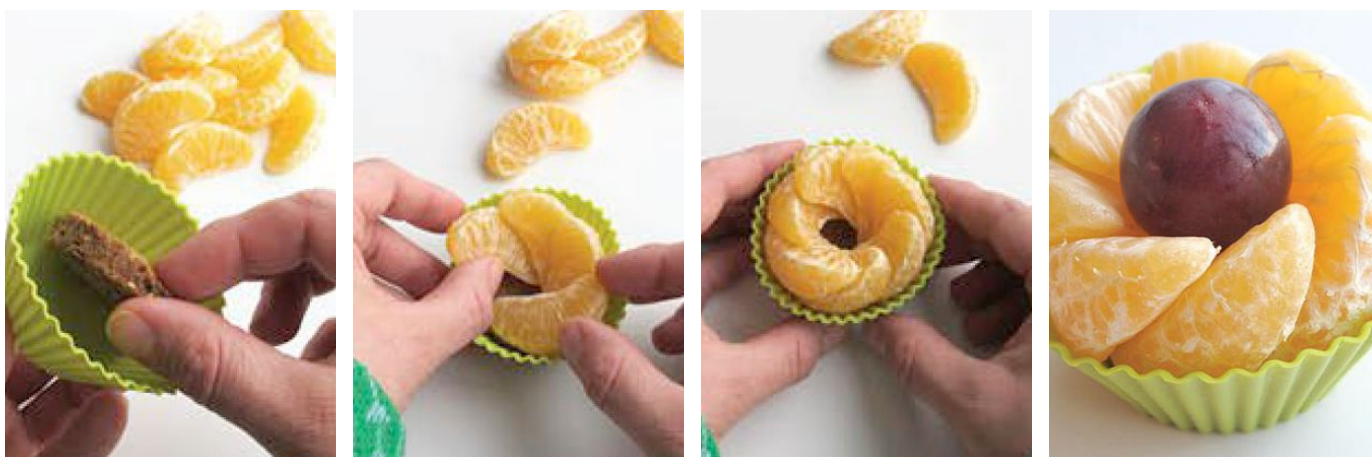
Mandarijnen cupcake

Nodig: mandarijn, cupcakevorm, brood

We maken gezonde cupcakes van mandarijn!

- Kerf met je nagel de mandarijn 2x helemaal rondom in, zoals op de foto.
- Pel de mandarijn aan weerszijden, zonder de middelste strook te beschadigen.
- Kerf de schil met je nagel door op een plek tussen 2 partjes in.
- Maak de mandarijn voorzichtig open en maam de partjes van elkaar los. Verwijder ook de draadjes
- Doe een stukje brood onderin de cupcakevorm.
- Leg de mandarijnpartjes langs de rand, over elkaar heen, zoals je op de afbeelding hier onder ziet.
- Leg een druif in het midden
- Klaar is je gezonde cupcake: eet smakelijk!





Bammetjes op een stokje

Nodig: ronde koekjesuitsteker, prikkertjes, kleine tomaatjes, brood en beleg naar keuze

We maken hele lekkere, en bijzondere boterhammen. We rijgen ze namelijk op een stokje en doen hier lekker beleg bij.

- Druk een rondje uit een boterham, en daarna uit kaas, worst, een boterham, salami, kaas, en tot slot weer uit een boterham. Je kunt hier natuurlijk in variëren en beleg kiezen wat je het lekkerst vindt.
- Prik hier een prikkertje doorheen. Voordat je de prikker er doorheen prikt, prik je aan beide uiteindes een klein tomaatje.
- Eet smakelijk!



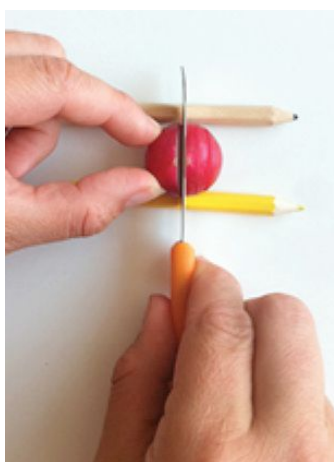


Radijsbloempjes

Nodig: radijsjes, scherp mes, 2 potloden of eetstokjes, bakje water

We maken bloemetjes van radijsjes! Als je de radijsjes een hele nacht in het water in de koelkast zet, gaan ze mooi openstaan en zal het radijsje al zijn scherpte verliezen.

- Houd de radijsjes rechtop tussen 2 potloden of eetstokjes in (als je het handig vindt kun je ook een kontje van het radijsje snijden). De potloden zorgen er voor dat je niet te ver door het radijsje snijdt.
- Na het radijsje een aantal keer te hebben ingesneden, draai je hem 1/2 of 1/4 slag en snijd je hem opnieuw een aantal keer in. Je kunt hem op allerlei manieren insnijden. Het kan haast niet mislukken!
- Zet de radijsjes onder water en laat ze een nachtje zwemmen.
- Eet smakelijk!



Broodmonster

Nodig: brood, rucola, babybel kaasje, salami of ander beleg wat je lekker vindt), blauwe bessen, snoepoogjes (of iets anders wat het vervangt), uitsteekvormpjes

We maken een 3-ogig-broodmonster! Dit is toch een veel leukere manier van het eten van een boterham?

- Steek rondjes van- en uit je brood.
- Beleg de ronde boterhammen naar wens met vleeswaren, rucola en het babybel kaasje. Op het kaasje leg je 1 rucolablaadje als tanden van het monster.
- Leg de bovenkant van het brood er op en versier dit met (snoep)oogjes of iets anders wat hier op lijkt.



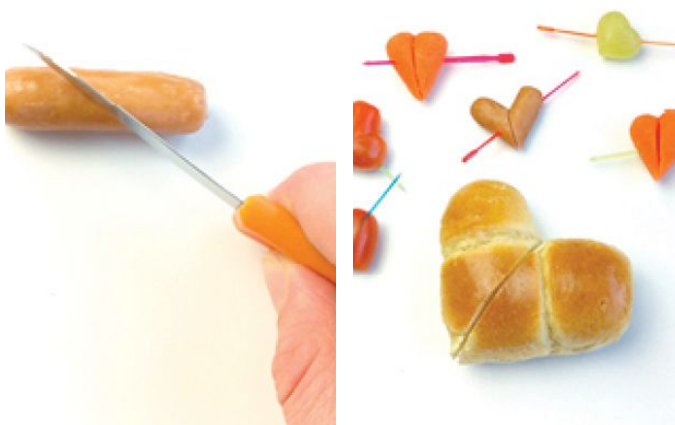


Lieve hartjes

Nodig: mes, prikkertjes, knakworstjes, langwerpige tomaatjes, langwerpige druiven, ovale broodjes

We maken hartjes van langwerpige/ovale vormen! Je kunt dit met knakworstjes, broodjes, of andere ingrediënten doen. Kies hetgeen uit wat jij lekker vindt. Bijvoorbeeld:

- Snijd een klein knakworstje schuin door. De twee helften kunnen samen tot één hartje worden gemaakt door hier een prikkertje doorheen te doen.
- Doe dit zo vaak als je wilt en vul jouw bento lunchbox met deze lieve hartjes.



Bento egel

Nodig: verschillende pitten (zonnebloem- pompoen en/of pijnboompitten), babybel kaasje, evt. andere groenten- en fruitsoorten ter decoratie

We maken deze lieve egeltjes van een babybel kaasje!

- Prik pitten als stekels in het kaasje. Prik ook voor de ogen en de neus pitten in het kaasje.
- Egels zijn dol op bedjes! Een bedje van rucola is gezond en kleurt mooi in de lunchtrommel. Vul je trommel aan met andere groenten- en fruitsoorten die je lekker vindt.





Griezel appel

Nodig: halve appel, citroen of citroensap, blanke amandelen, appelboor, meloenbolletjeslepel, mes

Wat zijn ze griezelig he?! Deze griezel appels! Bovendien zijn ze super lekker en gezond. Perfect voor in jouw bento lunchbox.

- Snijd met het meloenbolletjeslepeltje het klokhuis uit de appel.
- Snijd een part uit de appel voor de mond.
- Maak nu ogen met behulp van het meloenbolletjeslepeltje.
- Steek met de appelboor gaten in de ogen. Nu lijken het echte oogkassen!
- Leg de appel een paar minuten in water met wat citroensap; dit voorkomt het bruin worden.
- Maak tanden in de mond met de amandelen. Het is handig om met een mes de plaats van de tanden in te kerven. Je kunt gehalveerde amandelen gebruiken of ze in reepjes snijden.





Tip!

Een tip voor meer bento inspiratie

Er zijn heel veel blogs te vinden waar moeders de mooiste bento- en schoollunches van hun kinderen delen. Een aantal hele mooie voorbeelden:

- bentoblog van Lisa Storms <http://lisastorms.typepad.com/lisa-storms/2011/03/lunches-with-personality.html>
- Op Pinterest zijn er heel veel pinneren die een bento pinboard hebben, voorbeeld: <https://www.pinterest.com/turkandbean/bento-luncho/>

Bron:

- www.moodkids.nl

