



## Smikkelen van sushi

*Japanse hapjes maken met zeewierbladen, rijst, komkommer en vis*

Heb jij altijd al een chef-kok willen zijn? En een keertje iets anders willen maken dan wat je altijd eet? Kom dan met ons sushi maken!

Duur	: 60 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groeps grootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



## Wat heb je nodig?

*Voor 6 kleine sushi-hapjes heb je het volgende nodig:*

- een bamboematje om op te rollen
- een bakje warm water
- een tomatenmesje met gekartelde rand
- sushirijst
- komkommer
- blikje zalm- of tonijn crème
- zeewierbladen (sushi nori)
- theelepels azijn
- 2 theelepels suiker
- optioneel: bakpapier

## Kinderparticipatie

Samen in de keuken bezig zijn is hartstikke leuk en leerzaam! Bereid dus niet teveel alleen voor, maar doe dit juist samen met de kinderen. Zo kunnen ze zeggen dat ze het echt zelf gemaakt hebben. Betrek de kinderen bij het gehele proces, van het boodschappen doen tot het opruimen. Tijdens de voorbereidingen kun je met de kinderen in gesprek gaan over koken en over het recept dat jullie gaan maken. Vraag de kinderen bijvoorbeeld: "Heb je al eens sushi gegeten? Help je thuis wel eens met koken? Was dit ook een gerecht met rijst of misschien wel sushi? Wat hebben we naast de ingrediënten nog meer nodig om sushi te kunnen maken?"

De oudere kinderen kunnen helpen bij het lezen van het recept en het verzamelen van alle materialen. En daarna kunnen jullie samen aan de slag. Laat bijvoorbeeld de jongere kinderen de rijst op de bladen doen, terwijl de oudere kinderen de sushi oprollen. Helpen met opruimen en afwassen hoort er natuurlijk ook gewoon bij! Supergezellig en leerzaam.

## Vorbereiding

Hieronder vind je een basisrecept voor 6 kleine sushi-hapjes. Bereid je zelf nog beter voor door vooraf eens te zoeken naar andere recepten voor sushi. Zo kun je de kinderen nog meer laten zien en ook misschien meer uitproberen! Dit is zeker aan te raden als er veel kinderen zijn die geen vis lusten.





## Aan de slag!

- Kook de rijst zoals op het pak staat aangegeven. Voeg de azijn en de suiker toe aan de warme rijst en roer het goed door elkaar. Laat de rijst daarna afkoelen.
- Snijd de komkommer in de lengte door de helft en schraap met een lepel de zaadjes eruit. Snijd er vervolgens lange repen van.
- Leg een zeewierblad op het bamboematje. Als het goed is zie je nu 5 lijnen over het blad lopen, die het geheel in 6 stukken verdeelt. Deze lijnen moeten verticaal liggen, zodat je daar straks makkelijk langs kunt snijden.
- Doop je vingers in het warme water en maak de onderste 5 centimeter van het blad vochtig. Schep daarna een eetlepel rijst op de vochtige rand en verspreid de rijst over deze rand.
- Er moet een 'rol' rijst van ongeveer 2 cm op het blad liggen. Leg hierna de vis op de rijst, dit moet niet teveel zijn, maar wel net als de rijst tot aan de randjes. Je kunt nu ook de komkommer boven op de rijst leggen.
- Maak de rest van het blad vochtig. Nu begint het rollen: til het bamboematje en het blad op en begin voorzichtig de rijst te rollen. Het is de bedoeling dat je het bamboematje over het zeewierblad rolt.
- Maak de rol nog een keer vochtig (dan blijft het beter liggen) en snijd nu over de 5 lijnen van het blad.
- Je hebt nu de eerste 6 sushi's gemaakt! Als je wilt kun je er nog meer maken.
- Proef en geniet van je zelfgemaakte sushi!



## Tip

Je kunt ook andere ingrediënten toevoegen, bijv. sesamzaadjes, sojasaus en wasabi saus. Denk er wel aan dat sojasaus erg veel zout bevat en wasabi erg scherp van smaak is.

Om te voorkomen dat de sushi later aan het bamboematje blijft plakken, kun je ervoor kiezen om tussen het bamboematje en het zeewierblad een vel bakpapier te leggen.

## Kijktips

### *Sushi rollen met kinderen*

- <https://www.youtube.com/watch?v=Cb8khXhV4Dg>

### *Een andere manier om sushi te maken: 'de California roll'*

- <https://www.youtube.com/watch?v=nxX3XKE94W8>

