|  |
| --- |
| Praktijkopdracht: Test je eiwit  |

**Inleiding:**

Steeds meer mensen willen minder of geen vlees eten.

Om toch genoeg eiwitten te kunnen eten, zijn er veel nieuwe eiwit vervangers.

In de schappen van de supermarkt is de ruimte voor ‘vleesvervangers’ in een paar jaar verdrievoudigd.

Veel vleesvervangers zijn gemaakt van peulvruchten, vaak soja of andere peulvruchten (falafel, tofu-balletjes, groentenburgers)

Maar ook eiwitrijke insekten worden steeds meer gebruikt. Onherkenbaar, want het idee van kriebelende pootjes in je mond…….. maar de kweek ervan kost weinig ruimte en is duurzaam.

Zeewier bevat veel eiwit en veel mineralen. Het is ook makkelijk en duurzaam te kweken.

Kweekvlees; vlees dat in een laboratorium gemaakt wordt, lijkt ook steeds beter te lukken. Maar het proces is nog erg duur.

 **Opdrachten:**

1. Proef van elk van de bereide producten een hapje.
2. Doe daarbij een organoleptische keuring. (zien, ruiken, proeven)
3. Kijk daarna op de verpakking, welk ingrediënt het eiwit levert.
4. Is je mening over het eten van deze eiwitbronnen veranderd?

**Product 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Omschrijving  | Cijfer  |
| Uiterlijk |  |  |
| Geur  |  |  |
| Smaak  |  |  |
| Mondgevoel  |  |  |
|  |  |  |

Wat is in dit product het eiwit? ………………………………………………………

Hoeveel % daarvan zit er in? ……………………………………………………….

Wat vind je van het product?

…………………………………………………………………………………………………

**Product 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Omschrijving  | Cijfer  |
| Uiterlijk |  |  |
| Geur  |  |  |
| Smaak  |  |  |
| Mondgevoel  |  |  |
|  |  |  |

Wat is in dit product het eiwit? ………………………………………………………

Hoeveel % daarvan zit er in? ……………………………………………………….

Wat vind je van het product?

…………………………………………………………………………………………………

**Product 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Omschrijving  | Cijfer  |
| Uiterlijk |  |  |
| Geur  |  |  |
| Smaak  |  |  |
| Mondgevoel  |  |  |
|  |  |  |

Wat is in dit product het eiwit? ………………………………………………………

Hoeveel % daarvan zit er in? ……………………………………………………….

Wat vind je van het product?

…………………………………………………………………………………………………