

Uitvoerende partij Praktijkschool Focus

Onze poké bowl is met zorg samengesteld op basis van de theorie die wij tijdens de Foodchallenge hebben geleerd over gezonde voeding volgens de Schijf van Vijf en duurzame keuzes. Wij hebben bewust gekeken naar lokale ingrediënten, weinig verspilling, en een goede balans tussen plantaardige en dierlijke producten.

Samenstelling van de Bowl

Basis: volkoren rijst — een gezonde keuze uit de Schijf van Vijf, rijk aan vezels en energie.

Eiwitten: gemarineerde kipstukjes en een gekookt ei — beide zijn bronnen van eiwitten.

Groenten:

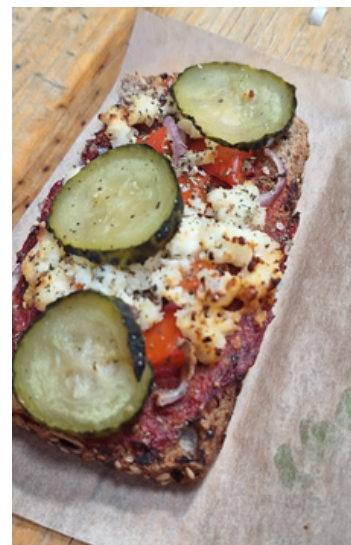
Komkommer — lokaal en seizoensgebonden

Rode ui — geeft smaak en is lang houdbaar

Avocado — in kleine hoeveelheden vanwege de milieu-impact, maar zorgt wel voor gezonde vetten

Bosui — vers en voedzaam

Topping: sesamzaad en een sojasausdressing — met mate toegevoegd, voor smaak zonder overmatig zout.



Duurzame keuzes

Minder vlees: Door kip te gebruiken in plaats van rundvlees en door deels plantaardig te werken, verminderen we onze CO₂-uitstoot. Lokale ingrediënten: Groenten zoals komkommer, ui en bosui zijn lokaal verkrijgbaar en hebben een lagere impact op transport en opslag. Geen wegwerpplastic: De bowl is gepresenteerd in een biologisch afbreekbare verpakking met herbruikbare houten eetstokjes.

Voedselverspilling voorkomen: Alles in de bowl is zorgvuldig afgewogen en gesneden. Niets wordt weggegooid.

Wat we geleerd hebben

Dankzij de Foodchallenge beseffen wij hoe belangrijk het is om duurzame keuzes te maken in de keuken. Gezond eten kan ook lekker en milieubewust zijn. Onze poké bowl laat zien dat duurzaamheid, smaak en voedingswaarde prima samengaan.