



HANDLEIDING ORGANISEREN KOOKWORKSHOP

Wat super leuk dat je een kookworkshop gaat organiseren! Naast dat het samen zijn erg gezellig is, kan het ook leerzaam zijn. In dit document staan wat tips om de kookworkshop nog leerzamer te maken.

Doel van een kookworkshop:

- Gezelligheid en mensen bij elkaar brengen!
- Deelnemers kookvaardigheden aanleren
- Kennis en bewustwording creëren omtrent gezonde (goedkope) voeding

Welke vaardigheden kunnen er worden aangeleerd tijdens een kookworkshop?

1. Het toepassen van diverse bereidings-technieken
2. Het bereiden van een verse maaltijd zonder pakjes en zakjes
3. Het inschatten van portiegroottes
4. Inspiratie en kennis op doen om zelfstandig thuis te kunnen koken
5. Goede en gezonde producten kiezen

Het toepassen van diverse bereidingstechnieken

Als organisator van de kookworkshop heb je aannemelijk al ervaring met het bereiden van voeding. Verschillende technieken kunnen worden aangeleerd tijdens een kookworkshop.

Houd er rekening mee dat niet iedereen de middelen heeft, om een techniek uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan het bezit van (elektronische) apparatuur. Maar ook aan het aantal kookpitten wat iemand thuis heeft. Kortom, houd het simpel en behapbaar!

Het bereiden van een verse maaltijd (zonder pakjes en zakjes)

Pakjes en zakjes worden veelal gebruikt bij maaltijden om smaak toe te voegen. Helaas zitten er in deze pakjes en zakjes vaak extra toevoegingen die slecht voor de gezondheid zijn. Het is daarom belangrijk om tijdens de kookworkshop aandacht te besteden aan gerechten op smaak te maken met verse kruiden en specerijen.

Zout is een veelgebruikte smaakmaker, met name onder mensen uit een lager sociaal economische klasse. Zij hebben een voorkeur voor deze smaak.

Helaas verhoogt zout de bloeddruk en verhoogt dit de kans op hart- en vaatziekten. Benoem dit tijdens de kookworkshop.

Het is dus erg leerzaam om tijdens de workshop producten te gebruiken die het zout kunnen vervangen.

Denk hierbij aan verse kruiden gedroogde kruiden(mixen) die geen zout bevatten, ui, knoflook, Spaanse peper, (balsamico) azijn en citroensap.

Op [de website van het Voedingscentrum](#) tips met betrekking tot het gebruik van kruiden en specerijen.



Scan de QR-code
(met de camera van je telefoon)

Inspiratie en kennis op doen om zelfstandig thuis te kunnen koken

De kookworkshop wordt georganiseerd met het doel dat de deelnemer zelfstandig kan gaan koken. Verschillende handvatten zijn hierbij belangrijk, zoals kookvaardigheden, inspiratie en kennis.

Neem de deelnemer mee in het belang van het gebruik van sommige producten. Deel jouw passie voor koken (en gezond eten) en enthousiasmeer! Het is leuk om goed voor jezelf te zorgen.

Stel jezelf en de deelnemers de vraag 'Hoe kunnen we dit recept nog lekkerder maken?', 'Hoe kunnen we dit gerecht laten aansluiten bij het volgende seizoen?', 'Kunnen we dit gezonder maken?', 'Hoe maken we dit gerecht nog meer budgetproof?', 'Hoe maken we dit gerecht vegetarisch? Welk product vervangt het vlees/vis?'

Goede en gezonde producten kiezen

Of een maaltijd gezond is, hangt grotendeels af van de producten die je gebruikt. Over het algemeen is vers gezond. Het is niet altijd mogelijk om verse producten te kiezen, vanwege bijvoorbeeld de kosten of tijd. Het is ook mogelijk om te kiezen voor diepvriesproducten (zonder toevoegingen). Dit is net zo gezond.

Let op: gebruik liever geen potjes. Hier zijn wel conserveringsmiddelen aan toegevoegd.

Bevroren groenten, fruit en vis/vlees zijn vaak goedkoper. Het is leerzaam (en hopelijk meteen toepasbaar) om met deze producten te gaan koken in een kookworkshop.

Daarnaast staan in tabel 1 nog meer productkeuzes die horen bij een gezonde maaltijd.

Concreet, een gezonde warme maaltijd kan bevatten: 3 opscheplepels van een volkoren product, 250 gram (diepvries)groenten, 150 gram diepvries vis/vleesvervanger of 100 gram (mager) vlees of 2 eieren.

Tip: gebruik seizoensproducten en de vriezer! In de vriezer kunnen zowel restjes/kliekjes als diepvriesproducten (fruit, groenten, vis zonder paneermeel, etc).






Het inschatten van portiegroottes

Niet enkel de productkeuzes hebben invloed op een gezonde maaltijd, maar ook de portiegroottes zijn hierbij belangrijk.

Wat is een gezonde warme maaltijd voor een volwassen persoon? Zie onderstaande tabel. Deze adviezen gelden voor een gezond volwassen persoon (persoonlijk advies van een diëtiste is leidend).

Tip: Kook ook een keer een vegetarisch gerecht. Bij vegetarische gerechten is het belangrijk om net iets meer eiwitten toe te voegen, bijvoorbeeld 2 eieren en 30+ kaas.

	250 gram groente per persoon**
	Een scheutje vloeibaar bak- en braadproduct
	2 tot 4 opscheplepels volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen of volkoren couscous
	100 gram (mager) vlees of 150 gram vis/vleesvervanger of 2 eieren
	Zelfgemaakte smaakmaker (van bijvoorbeeld magere yoghurt, 30+ kaas en/of verse kruiden en specerijen)
	Eventueel fruit

Tabel 1. Een gezonde warme maaltijd

** Dit is de aanbevolen hoeveelheid groente per dag. Dit wordt in de praktijk veelal enkel bij de warme maaltijd genuttigd. Vandaar het huidige advies.