



- Samen het menu bespreken
- Boodschappen doen
- Groentjes snijden & co
- Gezellig samen en gezond eten
- Bijpraten en evaluatie

### **Dinsdag van 10 tot 14 uur**

Het woord 'kookatelier' maakt reeds duidelijk dat een actieve deelname van de deelnemers vooropstaat. Naast het koken zelf willen we iedereen actief betrekken bij de aankoop, het rekeningbeheer, aankoop van gezonde verse voeding, variatie in de gerechten, en het 'leren koken'.

Vooreerst is er de voorbereiding van het kookmoment. Om 10 uur op dinsdagmorgen komen we samen en bespreken we het menu van die dag. We streven steeds naar een vaste lijn met soep, hoofdschotel en dessert. Soep wordt uitzonderlijk ook eens vervangen door een voorgerecht (als iemand een voorstel doet). Verder houden we rekening met een ruime variatie aan gerechten.

De aankoop gebeurt meestal in een van de buurtwinkels (grote aankopen, bv. Aardappelen, worden rechtstreeks bij de teler gekocht) omdat we reeds vertrouwd zijn met de gewoontes in de buurtwinkel. Zo krijgen we ook aandacht voor een bewust kopen tegen een scherpe prijs. Dit helpt beter te budgetteren. We worden ook vertrouwd gemaakt met seizoengebonden groenten, opdat de aankoop ervan in het juiste seizoen gebeurt.

We besteden aandacht aan gezonde verse voeding. We kopen steeds verse ingrediënten, die we ook op de juiste manier klaarmaken, zodat vitamines en andere voedingsstoffen niet verloren gaan.

Nieuwe gerechten of een grote variatie aan maaltijden is een ander aandachtspunt. We leren van elkaar om met dezelfde ingrediënten totaal andere gerechten klaar te maken. Dit kan bv. ook gaan om het klaarmaken van een stoofpotje en het schikken in een vuurvaste schotel, het bereiden van afzonderlijke ingrediënten en het schikken op het bord... Ook het gebruik van kruiden en specerijen kan daardoor het verschil maken.

Maar verder willen we met deze kookateliers ook aandacht besteden aan andere facetten: ze stimuleren de groepsvorming en laten ons met elkaar omgaan op een spontane manier. We leren elkaar sterker waarderen en respecteren, en ook wel op een andere manier kennen. We kunnen tijdens deze momenten op een ongedwongen manier praten en discussiëren met elkaar; ook over minder makkelijke onderwerpen en situaties in De Zuidpoort. Maar ook maatschappelijke onderwerpen komen geregeld aan bod.

Leren omgaan met mislukkingen en tegenslagen en de kritiek daarop verdragen komt er ook wel bij. En als anderen kwaad zijn om de mislukking, leren we elkaar wat relativeren.

Kortom, tijdens deze kookmomenten stimuleren we elkaar op een positieve manier. We maken afspraken en proberen die ook na te komen (met vallen en opstaan!), we leren leiderschap aanvaarden, maar ook leiding geven en verantwoordelijkheid opnemen. Het is niet altijd gemakkelijk, 'leiding nemen en toch rekening houden met de anderen' (lees: de ander er ook bij betrekken).

**Conclusie: eten klaarmaken is meer dan koken alleen!**

Nieuwsberichten over ons Kookatelier kan je [hier](#) terugvinden.