**Atelier de cuisine – Kookworkshops met voedseloverschotten**

Panier de la Mer (PdlM) in Boulonge-sur-Mer verwerkt en verdeelt overschotten van de visveiling via voedselhulp en leidt mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt op in de visverwerking, van het schoonmaken van vis tot maaltijdverwerking.

Om te vermijden dat deze vis alsnog verspild wordt, omdat mensen niet altijd goed weten hoe ze die kunnen bereiden, organiseert PdlM daarnaast voor verschillende doelgroepen vier dagen per week, twee keer per dag, kookworkshops. Deze gaan telkens door op een andere locatie in de stad en soms ook buiten Boulonge-sur-Mer. Op deze manier zetten ze in op het informeren en sensibiliseren rond de korte keten, seizoensgebonden producten en het tegengaan van voedselverspilling, het stimuleren van gezond koken en sociaal contact, en op het aanleren van verschillende bereidingswijzen van de via voedselhulp aangeboden vis. Een voorbeeld hiervan is een kookworkshop in een sociale woonwijk van le Chemin Vert in Boulogne, die hieronder wordt beschreven.

Omwille van de corona-maatregelen en de beperkte ruimte in de keuken is de capaciteit beperkt. In een huiselijke setting zijn vier deelnemers aanwezig, een mix van leeftijden, geslacht en afkomst. Naast de deelnemers zijn twee begeleiders aanwezig. De eerste is David, de vaste kok van de kookworkshops van PdlM, die de deelnemers tijdens het koken begeleidt en hen uitleg geeft over gezonde voeding. Een voorbeeld hiervan is het vervangen van polenta van tarwe voor polenta van maïs omdat dit voor een betere bloedsuikerspiegel zorgt. Ook komen andere voedsel gerelateerde zaken aan bod, zoals hoe om te gaan met de houdbaarheidsdatum om voedselverspilling tegen te gaan. Deze informatie wordt tijdens de workshop geregeld herhaald.

De tweede begeleider is een straathoekwerkster die de kookworkshop organiseert. Zij zorgt voor de deelnemers en de locatie. Ook gaat zij tijdens het koken in gesprek met de deelnemers. Vanuit de interactie rond maaltijden en voeding komen er soms ook andere problematieken naar boven waar zij mee aan de slag gaat.

Tijdens elke workshop wordt er een hoofdgerecht en dessert bereid met wat er op dat moment aan dagverse producten voor handen is. Omdat de deelnemers zelf afhankelijk zijn van de voedselbank wordt altijd met het aanbod groenten van de voedselbank gekookt. Op deze manier worden de deelnemers ondersteund in het ‘koken met wat zich aandient’. De recepten worden na de workshop gedeeld via de facebookpagina van PdlM.

De bereide maaltijd mogen de deelnemers aan het eind van de workshop mee naar huis nemen, een portie voor elk gezinslid. Sinds corona wordt er een grotere hoeveelheid gekookt. De resterende maaltijden worden door de straathoekwerkster direct na de workshop verdeeld in de woonwijk. Op deze manier wordt er ook aan voedselbedeling gedaan. Dit is direct een manier om de bewoners van de sociale woonwijk warm te maken om zelf deel te nemen aan de workshop zodat een zo groot mogelijk publiek kan worden bereikt.

Naast het gezondheidsaspect is ook het sociale aspect een belangrijke meerwaarde. De deelnemers aan de workshop geven aan dat de sfeer en het contact belangrijke redenen zijn om deel te nemen. Zowel het proces als het product zijn er erop gericht om de eigenwaarde van de deelnemers te verhogen. Koken voor anderen en bijdragen aan de gezondheid van mensen uit de wijk kan dit gevoel nog versterken. De kookworkshops zijn in die zin geen doel op zich. Eerder wordt er een context gecreëerd waarin er zowel ingezet wordt op gezondheidsbevordering als op het versterken van de eigenwaarde van de deelnemers. De grote meerwaarde zit in de vriendschappelijke sfeer en het samen beleven.

 Enkele sfeerbeelden van de kookworkshop

**** ****