



Gezond en betaalbaar koken

Domein	Voeding en wonen
Omschrijving	Het idee 'gezond eten kost veel geld' leeft nog bij heel wat mensen. Gelukkig is dit niet steeds het geval. Mits kleine aanpassingen kan je heel wat geld besparen. Dit gaan we proberen tijdens deze module.
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Tips en tricks leren om gezond en betaalbaar te koken• Zin krijgen om nieuwe recepten en ingrediënten uit te proberen• Planning leren maken rond voeding
Methodiek	Tijdens de 1 ^{ste} sessie overlopen we de cursus, houden we enkele smaakproeven en zoeken we recepten om te maken. Als er nog tijd is, kunnen we recepten vergelijken. Tijdens de volgende 2 sessies gaan we winkelen en koken en zetten we de cursus om in de praktijk.
Doelgroep	Iedereen die gezonder en budgetvriendelijker wil leren koken.
Aantal deelnemers	Max. 3 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u30 tot 16u
Locatie	Tracé 7, keuken 1
Praktisch	Het is een gesloten module die bestaat uit 3 sessies
Therapeut	

Koken in 30 minuten

Domein	Voeding & wonen
Omschrijving	<p>Heb jij vaak weinig tijd of heb je niet steeds evenveel zin om te koken? Wil je toch zelf een maaltijd klaarmaken én gezond eten? Dan is deze module iets voor jou.</p> <p>Samen stellen we een evenwichtige maaltijd samen, waarbij je je tijd aan het fornuis kan herleiden tot dertig minuten. We werken met recepten die stap voor stap worden uitgelegd.</p>
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> - Creatief leren koken - Vaardigheden uitbreiden rond koken - Planning en organisatie van het koken leren - Nieuwe kooktechnieken leren kennen
Methodiek	<p>We maken gebruik van bestaande recepten en kookboeken. Per sessie worden 2 hoofdgerechten bereid. We beslissen in groep welke gerechten er de volgende sessie gemaakt zullen worden. De benodigdheden worden op voorhand aangekocht. Van de recepten die je bevallen, stellen we een bundeltje samen, zodat je deze thuis ook kan klaarmaken.</p>
Doelgroep	<p>Je bent geïnteresseerd in koken en je wil gerechten leren maken die geen hap nemen uit je kostbare tijd, noch een aanslag plegen op je portemonnee. Je staat open om de creatieve toer op te gaan en je te laten inspireren door nieuwe trends. Je wil experimenteren met wraps, wokken, pastagerechten, couscous, eenpansgerechten, vegetarische gerechten, ...</p> <p>Ook mensen met weinig kookervaring komen snel tot het gewenste resultaat.</p>
Aantal deelnemers	Max. 4 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u15-14u30
Locatie	Gebouw 5 – Therapiekeuken 2 (In de hoofdingang van gebouw 5, voorlaatste deur aan linkerkant in de lange gang)
Praktisch	Het is een open module waar je kan instappen wanneer er een plaats vrij is.
Therapeut	

Aanvankelijk schreef ik mij in, omdat ik op zoek was naar een module om mijn stress kwijt te geraken en door de sessies te volgen bleek al snel dat ik het koken heel graag deed.

Ik ben altijd een groot liefhebber geweest van lekker eten, maar na een tijdje in opname te zijn geweest, stak de ziekenhuiskost me echt tegen. Ik doe de sessies koken in 30 minuten graag, omdat ik ook sommige dingen bijleer, gerechten kan maken die ik vroeger probeerde maar waarvan ik nu leer en zie hoe het eigenlijk moet of waarom je bepaalde handelingen moet doen.

Ik kom niet alleen voor het koken en het lekkere eten, maar ook voor de gezelligheid.

