

→ Lekker en gezond



Veel enthousiasme over zelf koken op de groepen bij De Hondenberg

Zelf koken op de woongroepen? Dat wordt bij Koraal locatie De Hondenberg op een enthousiaste manier ondersteund en aangemoedigd. Voedingscoördinatoren Saskia Verhoeven en Kees Priems zijn de initiatiefnemers achter uiteenlopende kookactiviteiten. "Wij willen de jongeren op de woongroepen motiveren om zelf meer en gezond te gaan koken. Want koken en gezond eten, dat maakt onderdeel uit van het gezinsleven", stellen Saskia en Kees. "Samen een maaltijd bereiden en daarna gezellig aanschuiven en genieten, dat willen we de jongeren die bij ons verblijven ook bieden. Daarnaast geven we de jongeren de mogelijkheid om vaardigheden aan te leren op dat gebied. Hierdoor werken ze op een ontspannen manier aan het ontwikkelen van zelfstandigheid. Mooi toch, dat we dat voor hen kunnen betekenen?"

→ Kees Priems, Saskia Verhoeven en Lars

"Ingegeven door de maatregelen rondom de eerste coronagolf wilden we de jongeren op de groepen een stuk perspectief bieden", zegt Saskia. "Dus organiseren we sindsdien kookwedstrijden. We vragen de groepen

bijvoorbeeld om de lekkerste soep te maken. Het resultaat en het recept kunnen ze bij ons inleveren. Wij beoordelen de gerechten op smaak en presentatie. We gaan nu met twee prijzen werken, de winnaar van de 'het oog wil

ook wat prijs' mag bij ons in het restaurant komen lunchen. En de tweede prijs wordt een kookworkshop in de centrale keuken. Zo proberen we de jongeren en leiding op een leuke manier te enthousiasmeren."

Receptenboek

"Elk jaar verzamelen we alle recepten van de kookwedstrijden", vult Kees aan. "En die bundelen we voor alle groepen. Daar hebben we veel leuke reacties op gekregen. De jongeren zijn trots dat hun eigen recepten er in staan. En de medewerkers genieten er ook van. Veel van de recepten gebruiken we in het restaurant. En die lopen als een tierelier! We hadden nooit aan een wrap met mango en kip gedacht. Of aan zoete aardappelsop. Zelf leren en vernieuwen we dus ook!"

Filmpjes

Saskia: "Gezond koken stimuleren we ook met behulp van filmpjes die we maken. Heel eenvoudig en laagdrempelig kunnen we zo de jongeren en de begeleiders bereiken. Zo hebben we laatst een filmpje gemaakt over HACCP met als doel om meer bewustwording voor hygiëne te creëren. Daarin geven we bijvoorbeeld aan dat als je iets in de koelkast legt, je er een houdbaarheidssticker op moet plakken. Is een product over de datum, dan gooi je het weg. We merken dat hier inmiddels bewuster mee wordt omgegaan. Ook P.I. School Hondsborg gebruikt de filmpjes... in de horecaklas!"

Cliëntparticipatie

"Op dit moment hebben we een stagiair voor twee dagen in de week", vertelt Kees.



→ Lars: "Ik vind het leuk om stage te lopen in de keuken en het restaurant, omdat het leren werken met de koks gezellig is. En je werkt op een leuke manier."

"Lars is cliënt en leerling. Hij helpt mee de lunch te verzorgen. Hij is zeker een talentje. Ik vind het mooi om te zien hoe hij meedenkt. Bijvoorbeeld bij het maken van de hamburgers. Dan staat hij al klaar met de garnering. We zien dat hij ontzettend geniet."

Samenwerking

Lars bevestigt dit beeld. "Ik vind het leuk om stage te lopen in de keuken en het restaurant, omdat het leren werken met de koks gezellig is. En je werkt op een leuke manier." Saskia en Kees bekijken op dit moment of ze nog een andere jongere kunnen begeleiden: "Dit doen we in samenwerking met de horecaklas van de P.I. School. Het is belangrijk dat ze zo kunnen participeren."

Toekomstplannen

"Op de groepen waar dat mogelijk is willen we zelf koken in de toekomst uitbreiden", besluiten Saskia en Kees. "Het is de bedoeling om de jongeren nog bewuster te maken van gezonde en gevarieerde voeding. Samen kijken naar wat ze willen koken, wat ze online bij de lokale supermarkt kunnen bestellen (de nieuwe pilot), wat de kosten zijn en hoe gezond een maaltijd is. Want koken met verse producten is niet alleen goedkoper, het is ook nog eens gezonder en lekkerder!" ■