

'Op de Kook toe' gaat een nieuwe fase in

Leidenaren leren gezonder te koken voor veel minder geld



LEIDEN - Een lekkere en gezonde maaltijd koken voor maximaal € 2,50 per persoon. Steeds meer Leidenaren krijgen daar lol in, dankzij 'Op de Kook toe'. Dit project van Diaconaal Centrum De Bakkerij gaat binnenkort een nieuwe fase in: dan wordt het volledig door vrijwilligers gedragen.

Het nieuwe jaar begon met een kleine tegenslag voor Op de Kook toe. De kookateliers/workshops, waarin deelnemers informatie krijgen over eten en vervolgens samen een maaltijd bereiden en met elkaar opeten, van januari gingen niet door wegens gebrek aan belangstellenden. Yiri Bloemkolk, sinds kort als projectmedewerker verantwoordelijk voor het werven van deelnemers, heeft daar wel een verklaring voor. "Rond de kerstvakantie waren veel mensen afwezig en konden we ze dus lastig bereiken", legt hij uit.

Voor de serie kookateliers die op donderdag 15 februari start, verwacht hij wel weer genoeg animo. Via organisaties als de Voedselbank vinden ze al enkele jaren mensen die benieuwd zijn hoe ze met een klein budget een lekkere

Een kookatelier van 'Op de Kook toe' (Foto: pr/Diaconaal Centrum De Bakkerij).

maaltijd kunnen verzorgen, of die willen leren gezonder te koken. Elke serie van drie kookateliers heeft zes tot tien deelnemers. Een heel gevarieerd publiek, zag Bloemkolk de afgelopen keer.

Wie voornamelijk vrouwen verwacht bij de kookateliers, heeft het bij het verkeerde eind. Bloemkolk vertelt dat er evenveel mannen als vrouwen deelnamen. "En die hadden zelfs nog meer te vertellen over koken dan de vrouwen." Dat verbaast de projectmedewerker niet: "Toen ik eenmaal met koken begon, raakte ik er meteen door geïntrigeerd." Maar verstand van of passie voor koken is niet nodig om deel te nemen. Een financiële bijdrage evenmin, al is die natuurlijk welkom. De workshops moeten laagdrempelig zijn, benadrukt Bloemkolk.

De bijeenkomsten beginnen met het bespreken van een thema: gezondheid, budget en zingeving. Daarna gaan de deelnemers in groepjes aan de slag om een voor-, hoofd- of nagerecht te bereiden.

"Bij aankomst zijn het allemaal onbekenden", vertelt Bloemkolk, "aan het eind is er leuk onderling contact. Zo zijn de kookateliers heel verbindend voor deze doelgroep waarin ook eenzaamheid voorkomt."

Het succesrecept van dit project wordt binnenkort wel iets veranderd, maar daar zullen de deelnemers weinig van merken. Nu zijn het al vrijwilligers die de kookateliers begeleiden. Vanaf maart nemen zij ook de verdere organisatie op zich. De Bakkerij blijft wel betrokken bij de coördinatie. Aanmelden voor de kookateliers op 15 en 22 februari en 1 maart kan via ybloemkolk@debakkerij-leiden.nl. Meer info staat op www.opdekooktoe.nl. ●