

## Uw steun is van harte welkom!

Een kookatelier start zodra er een sponsor gevonden is en een passende locatie waar voldoende ruimte en faciliteiten zijn om te koken en gezamenlijk te eten.

Giften zijn welkom op rekeningnummer:

**NL46 INGB 0000 097065**

t.n.v.  
Diaconie Protestantse gemeente Leiden  
o.v.v. Gift Op de Kook toe.

Als u zich als vrijwilliger wilt inzetten voor ons werk, neem dan contact met ons op!

**E: [info@opdekooktoe.nl](mailto:info@opdekooktoe.nl)**

**W: [www.opdekooktoe.nl](http://www.opdekooktoe.nl)**

## De kosten?

Deelname aan de kookateliers is gratis, maar als de portemonnee het toelaat is een financiële bijdrage altijd welkom.

## Meer weten?

Voor vragen of aanmeldingen:

**Gerda Pieters**

E: [gpieters@debakkerijleiden.nl](mailto:gpieters@debakkerijleiden.nl)

M: 06-20589063

**Tamara Breton**

E: [tamarabreton@debakkerijleiden.nl](mailto:tamarabreton@debakkerijleiden.nl)

M: 06-29571073

*Op de Kook toe*  
Diaconaal Centrum De Bakkerij  
Oude Rijn 44 b/c  
2312 HG Leiden

## Met dank aan:

Het project *Op de Kook toe* wordt mede mogelijk gemaakt door de steun van:



*Kan gezond en goedkoop eten ook lekker zijn?*

*Kan een andere kijk op eten je leven verrijken?*

## Wat is *Op de Kook toe*?

Het project *Op de Kook toe* van Diaconaal Centrum De Bakkerij bestaat uit twee onderdelen die met elkaar verband houden:

- een inzamelingsactie voor de Voedselbank
- kookateliers

## Inzameling Voedselbank

De Voedselbank biedt haar cliënten wekelijks een goed verzorgd pakket aan, maar is daarbij afhankelijk van het aanbod. In dit aanbod zit niet alles wat nodig is voor een gezonde maaltijd.

Via een gerichte inzameling vanuit de Leidse kerken wil *Op de Kook toe* een bijdrage leveren aan een gezonde aanvulling van het voedselpakket voor de cliënten van de Voedselbank Leiden e.o.

## De gevraagde producten zijn:

Houdbare eiwitrijke producten:

- Vis in blik
- Vlees in blik
- Peulvruchten gedroogd of in blik
- Noten

En daarnaast:

- Gesteriliseerde (houdbare) melk
- Gedroogde vruchten
- Volkoren granen
- Zilvervliesrijst
- Zonnebloem- of olijfolie
- Kruiden
- Koffie

In het pakket van de Voedselbank wordt ook een uitnodiging meegegeven voor de tweede activiteit van *Op de Kook toe*: de kookateliers.

## Kookateliers

Bij mensen die alleen voor zichzelf een potje moeten koken, een dieet hebben of het financieel niet zo breed hebben, verflauwt vaak het plezier om veel aandacht te besteden aan het bereiden van een maaltijd.

*Op de Kook toe* brengt mensen bij elkaar om dat plezier en die aandacht voor het koken van een gezonde maaltijd weer opnieuw te ontdekken.

Een gezonde en smakelijke maaltijd bereiden hoeft niet ingewikkeld of duur te zijn. Rond een gedekte tafel, in een sfeer van

gezelligheid en vertrouwen, delen mensen makkelijker hun verhaal. Daarbij kunnen waardevolle herinneringen ontstaan.

## Het recept van de kookateliers

De kookateliers bestaan uit drie bijeenkomsten waarin telkens tien tot twaalf deelnemers leren een goedkope en gezonde maaltijd te bereiden met eenvoudige ingrediënten. De prijs van een driegangenmenu is minder dan € 2,50 per persoon.

De bijeenkomsten kennen drie thema's:

### 1. Voeding en gezondheid:

Kan gezond en goedkoop eten ook lekker zijn?

### 2. Voeding en budget:

Moet je rijk zijn om gezond te kunnen koken?

### 3. Voeding en zingeving:

Kan een andere kijk op eten je leven verrijken?

## Heel wat "*op de Kook toe*"

Spelenderwijs steek je het nodige op over gezonde voeding, bewust boodschappen doen, de keuze van je ingrediënten en tips rond planning en bereiding. Er wordt stilgestaan bij de waarde van voeding, het samen eten en hoe de aandacht daarvoor je leven kan verrijken.

Zo krijg je naast een gezellige ontmoeting toch heel wat *op de Kook toe*...

OP DE  
KOOK  
TOE

