KEUZEVAK

KOTKOKEN

GEZOND EN BUDGETBEWUST
KOKEN VOOR BEGINNERS

LEERKRACHT: MEVROUW MARISKA WILLEKENS
LESSENROOSTER: 2 U. PER WEEK | SEP - JAN

Op kot gaan betekent vaak ook voor het eerst zelf koken. Met kotkoken leer je hoe je eenvoudig, gezond en budgetvriendelijk lekkere maaltijden op tafel zet.

Kotkoken draait om het bereiden van eenvoudige, betaalbare en gezonde gerechten, speciaal voor leerlingen die op kot zullen gaan. Geen ingewikkelde recepten of culinaire hoogstandjes, maar een praktische kennismaking met basistechnieken in de keuken.

Kookervaring is niet nodig, wel een open houding tegenover nieuwe smaken en culturen, en vooral veel goesting om zelf aan de slag te gaan.

We maken gebruik van de keukens op campus Apostoliekenstraat. Tijdens de lessen ontdek je hoe je met een beperkt budget toch voedzame en smakelijke maaltijden kan bereiden. Je leert variëren met ingrediënten en ontwikkelt stap voor stap je eigen kookstijl, afgestemd op het leven op kot.

Kotkoken is zo de ideale voorbereiding om later zelfstandig, gezond en zonder veel moeite of kosten te koken. Kortom: toegankelijk, leerrijk en vooral leuk voor iedereen die wil starten met basiskoken.
Je vult na elke kookles een reflectiedocument in waarin je stilstaat bij wat goed ging en wat nog beter kan.

Heilig Graf

EVALUATIE

Aan het einde van de reeks werk je zelfstandig een kotvriendelijk recept uit (zelf bedacht of op-gezocht) dat je meebrengt naar de klas. Daarop krijg je feedback.

FEEDBACK

Je krijgt wekelijks mondelinge, eerlijke en constructieve feedback tijdens het koken. Bij elk rapport ontvang je daarnaast ook schriftelijke feedback.