

### Oceaan vol mogelijkheden

Er zijn op aarde 5 oceanen zijn die 72% van het aardoppervlak beslaan. Ze bevatten 1,3 miljard kubieke kilometer water. De oceanen omvatten ongeveer 97% van al het water op aarde. Daar ligt letterlijk een zee aan mogelijkheden op het gebied van voedselvoorziening.



## DOEL VAN DEZE WORKSHOP

De wereldbevolking groeit gestaag. Voor ons voedsel zijn we voor een groot deel afhankelijk van **Landbouw & Akkerbouw**. Deze zijn belastend voor de aarde en hebben hun grenzen. Daarnaast wordt er al wel voedsel uit zee gehaald, maar **overbevissing** van specifieke vissoorten leidt tot het verdwijnen van veel van deze soorten en dus de biodiversiteit..

Er zijn gelukkig ook **alternatieve, duurzamer manieren** van eten uit de zee. Zeedruif en andere **onderwaterplanten, biologisch gekweekte vis en schelpdieren**: opties te over om op een bewustere manier te voorzien in de **wereldwijde voedselbehoefte**.



We willen kinderen en volwassenen **meer mogelijkheden van voedsel uit de zee** laten zien en onderzoeken. Iedereen kent vis maar kent ook iedereen **de eetbare planten** uit de oceaan?

We brengen kennis bij over duurzamer voedselveraring en voedselbereiding en daarmee een duurzamer wereld.

## ETEN VAN DE TOEKOMST IS NU

Alternatieve manieren om aan voedsel te komen en om het te bereiden zijn dus wenselijk. Ook Zero Waste Cooking heeft onze grote aandacht. Meer voedszaam en duurzaam eten met minder afval dus.

In deze workshop is koken het middel, niet het doel.

Het gaat over:

- **Ecosystemen**: de oceanen en onze bovenwaterwereld, biodiversiteit
- Andere **voedselbereiding** en - beleving
- Duurzame **ingredienten**
- Nieuwe **smaken** en **smaakontwikkeling**
- **Samenwerking** & wederzijdse afhankelijkheid (**symbiose**)
- **Afvalvermindering**
- Plezier

## WAT GAAN WE DOEN?

We gaan op **onderzoek** met oceaangerelateerde en duurzame manieren van voedselbereiding. We doen dit door erover te vertellen, het te laten proeven en het zelf te bereiden.

Naast het **bereiden van gerechten** worden **vraagstukken** behandeld als:

- Waar komt je voedsel nu allemaal vandaan?
- Wat doet verschillend voedsel met je lichaam?
- Welke superfoods vinden we in zee?

**In het eerste deel** worden deelnemers enthousiast gemaakt over de oceanen en de mogelijkheden van eten uit de zee. Kennen deelnemers voorbeelden van voedsel uit de zee? En ligt dit alleen in de viswinkel of wordt het ook verwerkt in andere producten (denk bijvoorbeeld zoutjes, sushi of chips?). En hebben ze weleens gehoord van fytobrood? Dat kunnen we eenvoudig gaan maken.

Ook voor de mensen die niet meteen enthousiast worden van het eten van planten en dieren uit zee kan dit een mooie uitdaging zijn. Want ze kunnen het voedsel wel bereiden voor een ander. Of ze combineren het -landvoedsel met zeevoedsel- zodat ze het misschien wel lekker vinden.

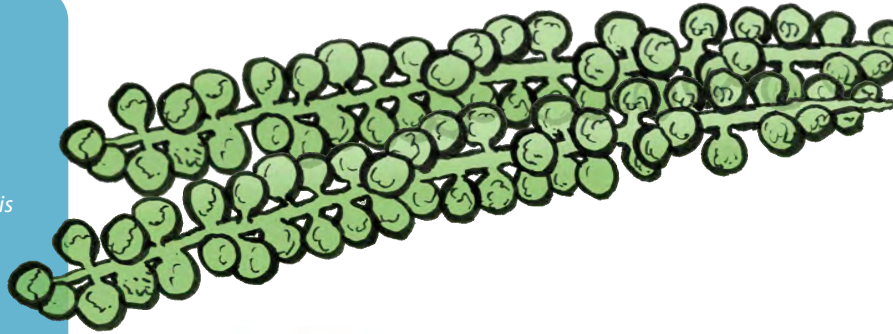


**In het tweede deel** gaan de deelnemers de opgedane kennis toepassen bij het maken van een gerecht. Onder leiding van een enthousiaste workshopleider gaan we in groepjes samenwerken. We maken een compleet gerecht of werken samen aan onderdelen van een duurzame en lekkere zee-maaltijd met minder afval.

## Zeedruif

*"Moai caviar, of kaviaar van de oceaan"*

• Een eetbaar zeewier dat doet denken aan een klein groen trosje druiven of viskuit. De oorsprong van de Moai Caviar is terug te voeren naar Japan, de Filipijnen, Thailand en Vietnam. In hun natuurlijke omgeving groeien de planten erg snel en zijn ze een belangrijke bron van gezonde voeding voor de lokale bevolking.



## HOE GAAN WE TE WERK?

We werken ook bij Food Of The Future volgens de stappen van Onderzoekend en Ontwerpend Leren:



1. Verwonderen: wat kan Food of the Future voor jouw persoonlijke leefwereld betekenen?
2. Verkennen: welke smaken komen er allemaal uit de oceaan? Testen en proeven!
3. Ideeen verzinnen: wat gaan we maken en hoe?
4. Prototype maken: we gaan een eerste versie van je gerecht testen en zonodig verbeteren;
5. We gaan de Definitieve Versie maken
6. Presenteren maar: vind je je gerecht lekker? en de anderen?

Er zijn meerdere werkvormen mogelijk.

- Er wordt gewerkt in tweetallen of in groepjes.
- Groepjes kunnen hetzelfde gerecht maken maar het kan ook dat elk groepje of deelnemer een onderdeel bereidt van het grotere geheel.
- Er kan gezamenlijk naar een einddoel worden gewerkt of in de vorm van een battle of challenge (teambuilding)

## DE OPBRENGST

- Unieke smaken en creaties;
- Kennis over de oceaan en het leven daarin
- Recepten die je thuis kan maken;
- Goed gevulde magen;
- Veel plezier.

## INTERESSE?

Meer weten of de workshop boeken?

Neem dan **hier** contact met ons op of mail naar: [info@oceanlab010.nl](mailto:info@oceanlab010.nl)