



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.



HANDIG OM TE WETEN

Aantal deelnemers: Maximaal 25 per sessie

WAT GAAN WE DOEN?

We verwonderen de deelnemer met een inleiding over Oceanlab010 en de belangrijke rol van de oceanen. Waarom is het behoud ervan cruciaal voor ons voortbestaan? En welke rol speelt ze bij het maken van verantwoorde voedselkeuzes?

We nemen je mee in de wereld van duurzame visserij.
Wat is duurzame visserij, waarom is het zo belangrijk nu de wereldbevolking groeit en de visstand afneemt en hoe verschilt duurzame visserij van niet duurzame vispraktijken?

Interactieve sessie: kijken, voelen en proeven

Deelnemers maken nader kennis met *nori*, *zeesla*, *wakame* en *zeekraal*: de voedingswaarde, de voordelen voor het milieu en mogelijke toepassingen in de keuken komen allemaal aan bod. Ook leren de deelnemers over hoe en waar deze producten worden geoogst.

Nu gaan we proberen: een brede selectie van duurzame zeevruchten en -groenten komt voorbij zoals mosselen, oesters, zeesla, lamsoor, zeebanaan-tjes en andere lokaal beschikbare en milieuvriendelijke producten. We leren over de herkomst van de producten, de duurzame vangstmethode die worden gebruikt, en de positieve impact op het milieu.

We eten kleine hapjes van elk product, met een focus op smaak en textuur. De deelnemers proeven terwijl ze uitleg krijgen over hoe de gerechten zijn bereid.



Kookdemonstratie (30 minuten)

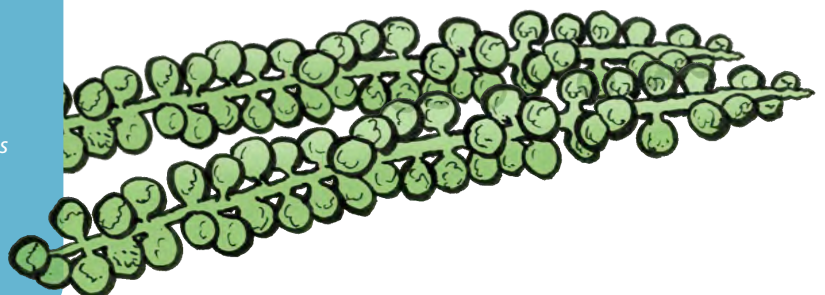
Er komt een kok die gespecialiseerd is in het bereiden van duurzame zeegerechten. De chef laat zien hoe je een eenvoudig heerlijke gerecht kunt maken met duurzame vis, zeegroenten en zeewier. Denk bijvoorbeeld aan een zeewiersalade met gegrilde vis of een pasta met mosselen en zeekraal.

Tips en trucs voor thuis

De chef-kok deelt tips voor het selecteren van duurzame vis in de supermarkt, hoe je ze op de juiste manier bereidt en hoe je zeewieren in dagelijkse maaltijden kunt verwerken. Deelnemers krijgen de gelegenheid om vragen te stellen en hun eigen ideeën of favoriete recepten te noteren of delen.

Zeedruif

"Moai caviar, of kaviaar van de oceaan"





workshop **TASTE THE OCEAN**



Optioneel: Praktische Sessie:

Zelf aan de Slag (30 min).

Desgewenst volgt ook een Mini Kookworkshop voor Deelnemers. Hierin gaan de deelnemers zelf een eenvoudig gerecht of snack maken, bijvoorbeeld zeewierwraps of een salade met duurzaam gevangen vis. Elke deelnemer krijgt voldoende ingrediënten en wordt stap voor stap begeleid in het proces.

Zo kunnen ze hun nieuwe kennis direct in de praktijk brengen.

Proeverij en Feedback

Deelnemers kunnen hun creaties proeven en elkaar feedback geven. Het resultaat is voldoende feedback en enthousiasme om de gerechten thuis opnieuw te maken en met familie en vrienden te delen.

Afronding, Reflectie en Vragen

Deelnemers reflecteren op wat ze hebben geleerd en wat ze het meest verrassend of interessant vonden. Ook vragen over duurzame visserij, de gerechten die ze hebben geproefd of andere gerelateerde onderwerpen komen aan bod.

Afsluiting

We sluiten af met een goed gevoel, culinaire verbondenheid en een kleine attentie.

Uiteraard sporen we met deze workshop deelnemers aan om bewuste keuzes te maken bij het kopen van zeeproducten.

Met deze “**Taste the Ocean**” workshop biedt Oceanlab010 een unieke, interactieve ervaring die deelnemers bewust maakt van duurzame keuzes terwijl ze genieten van heerlijke zeeproducten.

Volg Oceanlab010 op sociale media voor meer educatieve content en toekomstige workshops.



INTERESSE?

Meer weten of de workshop boeken?

Mail naar: info@oceanlab010.nl