



workshop

TASTE THE OCEAN

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

Bewustwording creëren rondom duurzame zeegroenten en verantwoorde visserij de rol van onze **voedselkeuzes** in het behoud van mariene ecosystemen.

HANDIG OM TE WETEN

Duur: 90 minuten / 120 minuten

Voor: Gezinnen, kinderen, jongeren en volwassenen uit de buurt

Aantal deelnemers: Maximaal 25 per sessie

WAT GAAN WE DOEN?

Introductie

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

Vervolgens duiken we in de wereld van zeewieren en zeegroenten: de groenten van de toekomst.

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.

Proeverij en Uitleg

Nu gaan we proeven: een brede selectie van duurzame zeevruchten en -groenten komt voorbij zoals mosselen, oesters, zeesla, lamsoor, zeebanaanjes en andere lokaal beschikbare en milieuvriendelijke producten. We leren over de herkomst van de producten, de duurzame vangstmethoden 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 zee gerechten. 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.

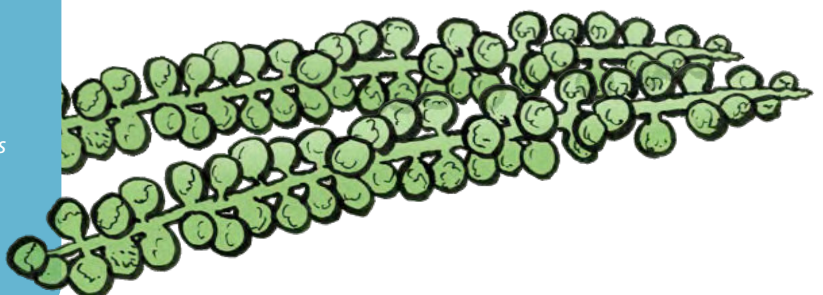
Tips en trucs voor thuis

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

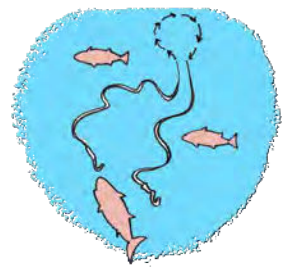
“Moai caviar, of kaviaar van de oceaan”

• 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.





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.

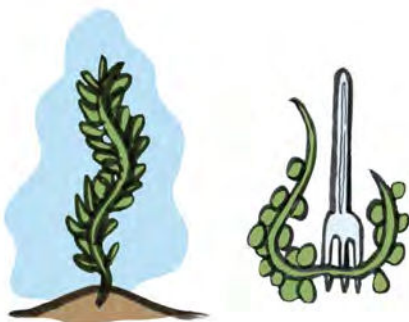
Afsluiting

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