



CM-project 'Koken in 't zesde'

De keukenprinsessen van het Kortemarkse Margareta Maria Instituut

Volgens een oud en wijs gezegde gaat de liefde voor een flink stuk door de maag. Wie dan nog eens gezond, lekker én budgetvriendelijk kan koken, zit helemaal snor. In het Kortemarkse Margareta Maria Instituut zitten alvast enkele studenten die weten waar Abraham de mosterd haalt. Het was één van onze bedenkingen toen we er even gingen neuzen tijdens het CM-project 'Koken in 't zesde'.

Bleven de kookkunsten van kotstudenten in vroegere tijden beperkt tot het koken van een ei of het bakken van een vet hamburgerlapje, dan staat het hedendaags studerend volkje culinair enkele treden hoger. Het belang van gezonde en evenwichtige voeding wordt door CM sterk gepromoot en ondersteund. Een tweetal jaren terug startte het CM-ziekenfonds de kookcursus 'Kok op kot' op. Het succesvolle initiatief kreeg ondertussen een broertje met 'Koken in 't zesde'. Bedoeling is dat de laatstejaarsstudenten uit het secundair onderwijs een pakket aangeboden krijgen dat zowel een stuk informatie als een praktijkles rond het onderwerp 'gezond koken' omvat. Een diëtist zorgt daarbij voor begeleiding en advies.

Kortemark

Eén van de scholen die op het aanbod toehapte, was het Margareta Maria Instituut in Kortemark. Wij trokken mee in het spoor van de Kortemarkse diëtiste Hilde Decler en belandden op een druilerige namiddag bij een vijftiental studenten van het zesde STW en de leerkrachten Vera Bondue en Els Vandenberg-

he. Voor wie de schoolbanken al wat ontgroeid is: 'STW' staat voor Sociale en Technische Wetenschappen. Een richting waarvan de 17-18-jarige studenten verder hun (hogere) studieweg vinden in o.a. de opleiding verpleegkunde, onderwijs of de sociale sector. Locatie voor onze ontmoeting was de schitterende keukenaccommodatie van het instituut. "Deze les kadert in voorbereiding van hun gip-proef, waarbij zij een studentengids samenstellen", situeert leerkracht Els Vandenberghe de kooknamiddag. Het dient gezegd dat de Kortemarkse studenten gedisciplineerd en ijverig aan de slag waren in de keuken. "Een erg goede groep. Je ziet en hoort aan de vragen dat deze jongeren werkelijk in de materie geïnteresseerd zijn," weet diëtiste Hilde Decler.

Leuk menuutje

De studenten worden eerst getraceerd op een stukje theorie en mogen vervolgens de potten en pannen bovenhalen om een leuk menuutje op tafel te serveren. 'Na de inspanning de ontspanning' luidt de leuze, want de studenten mogen als toetje het klaargemaakte

eten zelf achter de kiezen steken. "Er worden vier gerechten klaar gemaakt. Soep, broccoli-stamppot, kip in de wok en als dessert een mousse van platte kaas met banaan. De uitdaging daarbij is met een beperkt budget toch smaakvol en gezond koken. Bovendien moet het gerecht snel klaar zijn én wordt er van verse ingrediënten gebruik gemaakt. De namiddag start met een uurtje theorie. Daarna krijgen de studenten twee uur de tijd om het menu klaar te maken. Het menuutje dat de jongeren vandaag klaar maken, kost 2,80 euro per persoon", vertelt leerkracht Vera Bondue.

Stefanie en Charlotte

De studenten nemen elk een onderdeel van het menu voor hun rekening. Zelf konden we onze vingers uit de potten en pannen houden, maar de neusstrelende kooklucht liet vermoeden dat er een bijzonder smakelijk menu zou worden geserveerd. De 17-jarige Stefanie Verkinderen uit Houhulst hield zich met de dessertjes bezig. De mousse van platte kaas en banaan zag er in ieder geval veelbelovend uit. Een receptje waarmee later bij de vrienden en vriendinnen kan worden gescoord. "Een leuke en toffe les. Interessant als je op kot gaat en geen buitensporig budget aan voedsel wilt besteden, maar toch lekker en voedzaam wilt eten. Wat ik na dit jaar zal doen en of ik op kot trek, is nog een groot vraagteken." Aan een ander kookeiland staat Charlotte Viane uit Kok-

side ijverig in een pot te roeren. De stampot van broccoli zo blijkt. "Ik vind 'Koken in 't zesde' een uitstekend project. Thuis koken doe ik niet zo veel. Eenvoudige zaken kan ik wel klaar maken. Chocolademousse en cake bijvoorbeeld. Volgend jaar zit de kans erin dat ik een studierichting onderwijs volg of iets dat met psychologie te maken heeft."

Bijval

'Koken in 't zesde' is een aangename uitloper van het hoofdproject 'CM-fit, evenwichtig eetplezier' dat in maart 2007 werd opgestart. "Met dit initiatief richten we ons tot de laatstejaars in het secundair onderwijs. Het daaropvolgende jaar trekken zij immers op kot of zoeken werk en gaan alleen wonen", vertelt Annick Slabbaert, de verantwoordelijke gezondheidspromotie bij CM Oostende. In dit goed onderbouwd project zorgt CM voor gulle ondersteuning. Zo kunnen deelnemende scholen rekenen op de Kok op kot-pocket plus een cd-rom voor de klas. Daarnaast zijn er voor de studenten een leuke schort of een knappe soepkom. Het ziekenfonds zorgt ook voor een diëtist en betaalt een flink deel van de kostprijs. Van de school wordt wel gevraagd dat ze over een keuken met een basisuitrusting beschikt. "Het project kan in onze regio rekenen op heel wat bijval. De voorbije twee jaren waren wij te gast in scholen in Nieuwpoort, Oostende, Gistel, Diksmuide, Koekelare, Kortemark."