

Recept voor een duurzame voeding

LEKKER ETEN, PLEZIER MAKEN EN EEN GEZELLIGE TIJD BELEVEN... IETS VOOR ALLE BRUSSELAARS!

DUURZAME STAD



BRU



Recept voor een duurzame voeding

Lekker eten, plezier maken en een gezellige tijd beleven... iets voor alle Brusselaars!

Net zoals alle grote steden wordt ook het Brussels Hoofdstedelijk Gewest geconfronteerd met tal van uitdagingen, zowel op sociaal, demografisch, economisch als ecologisch vlak. Om hieraan het hoofd te bieden, heeft Brussel zich tot doel gesteld uit te groeien tot een van de meest toonaangevende Europese steden inzake duurzame ontwikkeling.

Duurzame voeding vormt hiervan een essentiële pijler. Daarom heeft het Gewest een ambitieus actieprogramma gelanceerd om niet alleen de vraag naar, maar ook het aanbod van duurzame voeding in Brussel uit te breiden. Enkele voorbeelden hiervan zijn het “Duurzame refter”-project (waarbij gestreefd wordt naar duurzamere praktijken in de refters van scholen, crèches, homes, bedrijven,...), de “Proef Brussel”-actie (die de Brusselaars uitnodigt om Slow Food te ontdekken), of de steun die verleend wordt aan de SAGAL's (solidaire aankoopgroepen voor artisanale landbouw).

Duurzame voeding, dat betekent meer aandacht voor het leefmilieu, meer oog voor het sociale, meer lokale en solidaire economie, meer gastronomisch plezier,...

In het kader van de triënnale van de Gastronomie “Brusselicious” stelt deze brochure een reeks acties, producten en diensten voor met betrekking tot duurzame voeding in Brussel. Zonder daarbij te vergeten dat duurzame voeding in de eerste plaats synoniem is van plezier: het plezier van het proeven, het ontdekken van verschillende smaken, van het delen,...

Laat ons samen van Brussel een duurzame stad maken.



© Vzw La Rue



© Dieter Telemans

Duurzame voeding en eetplezier

U houdt van lekker eten en u geniet van smaakvolle voeding? U wilt culinaire ontdekkingen delen die milieuvriendelijk zijn en waarmee u uw solidariteit met de producenten wil betonen?



Brussels netwerk
voor duurzame voeding

Voor een nauwere samenwerking: Rabad

Rabad (Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding) is een netwerk van 44 organisaties (landbouwers, distributeurs, restauranthouders en ngo's) die rond duurzame voeding werken. Rabad stimuleert de onderlinge samenwerking tussen de leden door informatie en kennis te helpen uitwisselen en door gezamenlijke projecten op te zetten.

Wel, duurzame voeding is synoniem van plezier en gezelligheid, en is het eindresultaat van een coherent proces dat begint op het veld en eindigt op uw vork! Het **productie-, verwerkings-, distributie- en consumptieproces** van duurzame voedingsproducten voldoet aan bepaalde **ecologische, sociale en gezondheidscriteria**. Ook speelt ze een belangrijke **economische rol**. Om de principes van duurzame voeding te kunnen begrijpen en de voordelen en gevolgen ervan te ontdekken, moeten we opnieuw een link maken tussen het eindproduct en het pro-

ductieproces dat eraan voorafgaat. Dat betekent ook de herkomst van de producten verifiëren alvorens ze te proeven!

In het midden van deze brochure vindt u een verklarende tabel die de diverse processen en het belang van duurzame voeding uitlegt.

Deze brochure nodigt u uit voor een overheerlijke ontdekkingsreis langs kleine en grote projecten om van Brussel een toonbeeld te maken op vlak van duurzame voeding!



© Yves Forck

Toonaangevend produceren en verwerken

Brussel is in de eerste plaats een stad en lokale productie van voedingsmiddelen is er logischerwijze beperkt. We kunnen niet verwachten dat de productie van onze 19 gemeenten de voedingsbehoeften van alle Brusselaars invult. Toch worden er hier meer voedingsmiddelen geproduceerd dan we denken. Bovendien is er nog een groot potentieel dat kan worden aangeboord.

Zo zagen al tal van zowel gemeenschappelijke als individuele initiatieven het levenslicht. De grond in uw tuin verbouwen of een klein plekje op uw balkon voorzien, een perceel bewerken samen met enkele buurtbewoners of meewerken aan een gezamenlijk moestuinproject... Dankzij deze initiatieven kunnen we genieten van de deugden van een evenwichtige voeding en van een beetje natuur in de stad, en ondertussen beleven we gezellige momenten met elkaar tussen de wortelen en de erwten... Ook grotere projecten zijn mogelijk, zoals volledige stadsboerderijen, meer bepaald op platte daken.

De verwerking van al deze voedingswaren gebeurt in Brussel niet alleen in grote ondernemingen, maar ook in kmo's en kleine werkplaatsen, die tal van duurzame voedingsmiddelen aanbieden: vers biobrood van de bakker, bier dat enkele straten verderop wordt gebrouwen, Brusselse honing, ambachtelijk vervaardigd biologisch ijs of lekkernijen van een echte chocolatier. Soms houden deze ondernemingen opendeurdagen voor het publiek, bv. in het kader van het evenement "Proef Brussel".

Duurzame voeding als bron van groene economie

7.755. Dat is het aantal jobs in landbouw en duurzame voeding dat in het Brussels Gewest zou kunnen gecreëerd worden volgens een studie van de Facultés Saint-Louis en het studie bureau Greenloop. Banen (in de productie, verwerking, distributie, horeca,...) voornamelijk voor jonge en weinig gekwalificeerde Brusselaars. Een niet te missen kans voor onze hoofdstad, waar de werkloosheid 20% bedraagt.



Landbouw in de stad: in het klein, in het groot of gewoon met veel passie



© Fotolia

Vragen over de moestuin?



Infiches op de website van Leefmilieu Brussel: www.leefmilieubrussel.be
> Documentatiecentrum > Infiches

Gratis opleidingen voor het grote publiek of voor moestuinmeesters: www.leefmilieubrussel.be/moestuin

Contacteer de Brusselse helpdesk bij vzw VELT: 03 281 74 75

Gemeenschappelijke moestuinen

Een website over gemeenschappelijke stadsmoestuinen: www.stadsmoestuinen.be

Om deel te nemen aan de projectoproep 'gemeenschappelijke moestuinen': www.leefmilieubrussel.be

Almaar meer Brusselaars telen in hun tuin. Als u niet over enkele vierkante meter groen beschikt, bestaan er nog andere manieren om een eigen stukje grond te verbouwen en te genieten van producten die u doorheen de seizoenen hebt zien groeien!

Er zijn in Brussel percelen – door Leefmilieu Brussel of door de gemeenten beheerd –, die ter beschikking staan van bewoners die ze willen verbouwen of die er een **gezamenlijk moestuinproject** willen starten. In de Visitandinenwijk, naast de Brusselse Haard, werden er op een betonnen vloerplaat van 5.000 m² bakken geplaatst voor aanplantingen: een initiatief dat groot en klein rond een ecologisch en sociaal project samenbrengt om in alle gezelligheid te kunnen kweken en vooral... om de geoogste lekkernijen met elkaar te kunnen delen!

Andere moestuinbedrijfjes produceren voor de markt en zorgen voor werkgelegenheid, zoals **het gemengde moestuinproject** in Anderlecht. De moestuin *La Pépinière* combineert productie door lokale bewoners (voor eigen gebruik) met professionele productie (bestemd voor de verkoop). De moestuin wordt onderhouden met de opbrengst van de verkoop van producten.

Het aantal bruikbare gronden in de stad is beperkt, maar ook andere ongebruikte oppervlakten – zoals

Leefmilieu Brussel beheert momenteel **3 ha moestuinen: 256 moestuinpercelen, verspreid over 8 sites.**



© Dieter Telemans



© Dieter Telemans

platte daken – kunnen dienen voor groenten- en fruitteelt. Zo is het proefproject Potage-Toit bij de Koninklijke Bibliotheek Albert 1 ontstaan, een project van vzw Le Début des Haricots. In de moestuin worden diverse groenten en fruitsoorten in bakken geteeld. Regenwater en compost van organisch af-

val worden hergebruikt. Het resultaat is een mooie oogst... die ons letterlijk boven het hoofd groeit! Voor de nieuwsgierigen: de daktuin is zichtbaar vanaf de Koudenbergstraat en kan bezocht worden door iedereen die iets wil bijleren over duurzame voeding en landbouw in de stad.

Schaal vergroten: stadsboerderijen uitbouwen

Om de Brusselse landbouw te ontwikkelen, moet er op grotere schaal gewerkt worden. Daarom steunt het Brussels Gewest niet alleen landbouwprojecten op de begane grond, maar ook op onderbenutte oppervlakten, zoals daken.

Het eerste omvangrijke stadsboerderijproject zal worden gestart op het dak van de nieuwe voedingshal van de slachthuizen van Anderlecht. Op dit dak zullen lokale producten worden geteeld, zoals spruitjes, asperges, witlof, champignons, sla, spinazie, prei... Deze stadsboerderij van 3.000 m² krijgt subsidies van het Brussels Gewest en de Europese EFRO-fondsen. De boerderij zal zowel een nieuw restaurant als een winkel bevoorraden en zou medio 2014 operationeel moeten zijn.

In 2012 kweekt **19%** van de Brusselaars zelf groenten en kruiden.

In Brussel zijn er **104** gemeenschappelijke en stadsmoestuinen.

Verwerken: een hele waaier van producten met heel wat voordelen!

Wanneer het over duurzame voeding gaat, denken we vaak enkel aan groenten en fruit uit de biologische landbouw,... maar er is zoveel meer! Want naast de primaire productie zijn er ook nog de Brusselse producten afkomstig van duurzame verwerking... voor elk wat wils!

@ Aankoop van Brusselse honing, imkeropleidingen en demonstraties:

www.apisbruocsella.be/nl,
www.api-bxl.be (FR)

Het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding: www.rabad.be

De boerderij Nos Pilifs: www.pilifs.be (FR)

Zo telt Brussel verschillende brouwerijen die een bezoekje waard zijn, zoals Brasserie Cantillon, een typisch Brusselse onderneming die haar bier met biologische graangewassen brouwt. Sommige bieren hebben zelfs het 100%-biolabel, zoals de Geuze Lambiek of de Kriek, die met biologische kersen wordt gemaakt. Deze in Anderlecht gevestigde familiebrewerij volgt al 100 jaar lang hetzelfde brouwproces. Voor degenen die houden van proeven en ontdekken, worden er twee keer per jaar Openbrouwdagen georganiseerd.

De kruidenierswinkel van boerderij Nos Pilifs in Neder-Over-Heembeek verkoopt authentiek brood met diverse smaken die echte boterhamliehebbers zeker zullen waarderen. Verder zijn er ook verschillende taartspecialiteiten te krijgen op basis van suiker, rijst, kaas of fruit. Dit alles wordt bereid in de ambachtelijke bakkerij, in een houtoven met

warmteterugwinning. De hitte van de bakoven verwarmt tevens het gebouw!

En kent u de Brusselse honing al? De bijen in Brussel halen hun nectar uit bijna 300 verschillende soorten bloemen, verspreid over de parken van onze hoofdstad, wat bijzonder smakvolle honing oplevert! De bijenkorven staan niet alleen in tuinen, maar ook op tal van daken, o.a. op het dak van het Administratief Centrum van de Stad Brussel: hier verzamelen 50.000 bijen dagelijks stuifmeel waarmee ze overheerlijke “bloemenhoning” produceren. Daarnaast wordt er ook hydromel geproduceerd, honingwijn met een verrassende smaak, een zacht brouwsel dat men kan schenken als aperitief of bij een dessert.

Voor alle informatie over duurzame voeding en duurzame producten verwijzen we naar Rabad, het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding.

In Brussel hebben **43 verwerkers** een biolabel.

Brussel telt **273 bijenkorven**, waarvan 13 op daken.

(cijfers afkomstig van het onderzoek van de Société royale d'apiculture de Bruxelles et ses environs - 2011)



© Dieter Telemans

Lekkere voeding combineren met sociale ondersteuning

Een van de principes van duurzame voeding is respect voor sociale en mensenrechten en dat zowel op productie- als op distributieniveau. Dat betekent onder andere een rechtvaardig salaris, zoals dat het geval is voor werknemers in de fairtradesector. Maar dat betekent ook dat er initiatieven worden genomen voor de sociaalprofessionele integratie van kansarmen of mensen met een beperking, een doelstelling die door de bedrijven uit de sociale economie wordt nagestreefd.

SESAM' is een wijkrestaurant in Schaarbeek gericht op de sociale en professionele integratie van personen die onder gerechtelijk toezicht staan. Met zijn gerechten met duizend-en-een smaken, bereid met producten uit de biologische landbouw of de eerlijke handel, levert het restaurant een belangrijke bijdrage aan tal van sociaal-culturele evenementen in Schaarbeek. Het is een multiculturele keuken waar men culinaire ervaringen kan opdoen in een warme en familiale omgeving.

Ook boerderij Nos Pilifs is een onderneming voor aangepast werk, waar mensen met een beperking diverse

beroepsactiviteiten kunnen uitoefenen, bv. in de ambachtelijke bakkerij, in de winkel met tuinartikelen, in het café of in de kruidenierszaak. Jeanne is nieuw op boerderij Nos Pilifs, maar heeft er het geluk te midden van alle lekkernijen van de kruidenierswinkel al gevonden. *“Ik heb een week stage gelopen en ik leer veel, ik ontmoet mensen en dat vind ik leuk.”*

Het zijn stuk voor stuk initiatieven die aantonen dat duurzame voeding gepaard gaat met respect voor anderen!



De Brusselse ondernemingen in de sociale economie vindt u op: www.febio.be/ondernemingen

Voor meer informatie over de sociale economie: www.socialeconomie.be/tracebrussel



Distributie en consumptie: duurzame voeding voor alle Brusselaars!

In de loop der jaren zijn de distributieketens voor voedingsmiddelen almaar langer geworden, zowel wat betreft afstand als aantal tussenpersonen. De lange vervoerstrajecten hebben een niet te verwaarlozen impact op ons milieu, en de toename van het aantal tussenpersonen heeft belangrijke economische gevolgen: de kostprijs van de producten stijgt voor de consument, zonder dat de producent hier de vruchten van plukt.

Teneinde het aantal tussenpersonen te beperken en te zorgen voor een korter traject tussen producent en consument, zien meer en meer korte distributieketens het licht. Kruidenierswinkels, markten of gemeenschappelijke initiatieven (gezamenlijke aankoopgroepen, solidaire aankoopgroepen voor artisanale landbouw) zorgen voor een meer coherent distributieproces en vormen een essentieel onderdeel van duurzame voeding.

Duurzame voeding wordt langzaam maar zeker de norm voor grootkeukens: zo zijn er steeds meer school- of bedrijfsrefters die voor duurzame voeding opteren. Zij vervullen dan ook een essentiële rol op vlak van volksgezondheid en beïnvloeden onze dagelijkse voedingsgewoonten.



Elke dag worden er in Brussel **270.000 maaltijden** gezamenlijk geconsumeerd.

50% van de in België geproduceerde voedingsmiddelen wordt **geëxporteerd** en **50%** van de beschikbare voedingsmiddelen wordt **geïmporteerd**...

Supermarkten domineren de voedingsdistributie met een aandeel van **60% van de markt**, middelgrote winkels zijn goed voor **34%**. De **resterende 6%** zijn kleine kruidenierszaken met voedingswaren, gespecialiseerde kleinhandelaars en markten.

Het plezier van goed eten ontdekken in de schoolrefter

Met het “Duurzame refter”-project ondersteunt Leefmilieu Brussel schoolrefters tijdens hun overstap naar duurzame voeding.

Een dergelijke overstap vereist de nodige pedagogische begeleiding. Onze voedingsgewoonten zijn namelijk stevig verankerd, zoals een verantwoordelijke van een schoolrefter ons uitlegt: *“In het begin zijn sommige kinderen werkelijk de wanhoop nabij wanneer ze geen enkel frietje meer op hun bord aantreffen.”*

Daarom stelt Leefmilieu Brussel ook pedagogische hulpmiddelen ter beschikking: interactieve dossiers, affiches, animaties, schoolmoestuinen, winkeltjes voor duurzame snacks,... Alle belanghebbenden moeten betrokken worden bij de uitvoering van zo'n project: het schoolbestuur, het keukenpersoneel, de leerkrachten, de leerlingen en hun ouders.

In sommige scholen begint zo'n project met de invoering van gezonde versnaperingen: fruit, zuivelproducten of graanvlokken. In de refter worden

geleidelijk aan producten uit de eerlijke handel, lokale en seizoensgroenten en biologische voedingswaren ingevoerd. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs gepaard te gaan met een stijging van de prijs van de gerechten, zoals deze crècheverantwoordelijke ons toelicht: *“Door de hoeveelheid vlees te verminderen en nauwgezet de voedingsbehoeften te berekenen om verspilling te voorkomen, blijft de prijs van een maaltijd ongewijzigd.”*

De omschakeling naar duurzame voeding vergt ook wat creativiteit, zoals in deze kleuterklas in een Brusselse school: *“Toen we beslisten om de ochtendnsnack door soep te vervangen, hebben we een strategie moeten bedenken om de kinderen te motiveren. Zo is de pauze van 10u nu een ludiek moment geworden, dat gezondheid en solidariteit combineert: elke tafel vormt een team dat de wedstrijd van beste soepeter probeert te winnen.”*



© Aude Vanlathem

40% van onze maaltijden wordt bereid door grootkeukens.

Het Brussels Hoofdstedelijk Gewest heeft zichzelf tot doel gesteld om tegen 2015 **125.000 duurzame maaltijden** in de refters op te dienen.

Onze voeding is verantwoordelijk voor **30% van onze impact** op het milieu. Vandaar dat de impact van een duurzame grootkeuken zo groot is.



Voor meer informatie over de pedagogische hulpmiddelen voor scholen: www.leefmilieubrussel.be (School -> Voeding)

www.greenbrussel.org

www.tournesol-zonnebloem.be

Om grootkeukens te helpen de overstap te maken naar duurzame voeding: www.leefmilieubrussel.be > Professionelen > Duurzame voeding

Duurzame voeding, wat

Overheerlijke ontdekkingen en geneugten!

	Productie	Verwerking
Voorbeelden uit Brussel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Biologische landbouw, gemeenschappelijke moestuinen, in tuinbedden of op daken, Brusselse honing, ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bakkerijproducten, ijs, chocolade, bier, ...
Milieu-criterium	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Van tarwe tot maïs over fruit, groenten en dierlijke eiwitten, alles wordt geproduceerd en verwerkt op een milieuvriendelijke manier, rekening houdend met de biodiversiteit en het welzijn van de dieren. 	
Sociaal en gezelligheids-criterium	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Respect voor de rechten van de werknemers en de mensenrechten. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Voedingsautonomie: 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Elk land bepaalt zijn eigen strategie inzake voedselproductie door met name lokale landbouw mogelijk te maken. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Een rechtvaardige prijs voor het werk van de producenten. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Uitwisseling van culinaire kennis, delen en ontdekken van smaakgeneugten, sociale en vriendschapsbanden 	
Gezondheids- en welzijns-criterium	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kwalitatieve voeding: gediversifieerd, gezond, evenwichtig en boordevol smaak. Voeding die aan de levens 	

is dat?

Distributie

► Winkels en markten voor biologisch en/of lokale producten, solidaire aankoopgroepen voor artisanale landbouw, ...

► De producten worden over korte afstanden vervoerd: de nabijheid van producent en consument geniet de voorkeur. De producten worden ook milieuvriendelijk verpakt en opgeslagen.

Consumptie

► School- of bedrijfsrefters, restaurants, het bord van elke Brusselaar, ...

► De consument opteert voor lokale, seizoensproducten en/of producten uit de biologische landbouw. Hij vervangt vlees door andere eiwitrijke voedingswaren, zoals graanvlokken of peulvruchten.

▼ Elk land bepaalt zijn eigen beleid inzake voedselconsumptie, bv. door de voorkeur te geven aan de consumptie van lokale producten.

▼ Een vertrouwensband tussen producenten en consumenten.

die dankzij duurzame voeding worden gesmeed!

behoefte tegemoetkomt en tegelijk bijdraagt tot ons welzijn en onze gezondheid.



(Definitie geïnspireerd door Rabad, het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding)

Bedrijfsrestaurants: een gezonde en lekkere lunch

Elke dag worden er in Brussel 270.000 maaltijden geconsumeerd in een bedrijfsrestaurant. Een echte kans voor tal van Brusselaars om de geneugten en kwaliteiten van duurzame voeding te ontdekken.

Het aanbod van grootkeukens bestaat meestal uit industriële producten en men beweert dat dit de enige optie is om tegemoet te komen aan de opgelegde budgettaire beperkingen en tegelijkertijd de wetgeving te respecteren op het vlak van voedselveiligheid. Bovendien levert dit dikwijls een smaakloos en weinig voedzaam menu op... dat verre van duurzaam is!

Het “Duurzame refter”-project bewijst dat het ook anders kan. Met mindervetten, minder suiker, minder verspilling, meer seizoensgroenten en -fruit en meer biologische producten. Leefmilieu Brussel begeleidt bedrijven en besturen bij de uitwerking van hun actieplan en bezorgt hen methodologische gidsen, receptenfiches en zelfs thematische fiches om beter het belang van duurzame voeding te begrijpen. Op die manier kunnen geïnteresseerde ondernemingen hun aanbod van biologische producten geleidelijk aan vergroten en ervoor zorgen dat hun werknemers het seizoensfruit of de seizoensgroente van de

maand leren kennen of meedoen met “donderdag veggiedag” door één keer per week alleen vegetarische menu’s aan te bieden.

Werknemers een gezonde en lekkere lunch voorschotelen, werkt ook stimulerend voor het keukenpersoneel, omdat zij nieuwe recepten en een nieuwe manier van werken ontdekken. *“Producten uit blik vervangen door verse producten betekent op een andere manier koken. Soms moeten er meer groenten schoongemaakt worden, maar het is veel boeiender om met verse producten te werken.”*

Er zijn ook tal van projecten rond duurzame refters in ziekenhuizen, rusthuizen, crèches, gevangenis, overheidsinstellingen, enz. Die hebben elk hun specifieke kenmerken zodat de projecten moeten worden afgestemd op het type klanten en het aantal verschillende gerechten. Van hun kant zorgen de koks voor de nodige creativiteit bij het opstellen van de menu’s om voor elk wat wils aan te bieden.

Veeteelt en vleesconsumptie zijn verantwoordelijk voor de uitstoot van grote hoeveelheden broeikasgassen. Als elke Belg één keer per week vegetarisch zou eten, zou dit hetzelfde effect hebben als **1 miljoen auto’s** minder op de Belgische wegen!

In het Brussels Gewest bedraagt voedingsafval van horeca, grootkeukens en supermarkten **40.000 ton per jaar**.



Voor meer informatie over de hulpmiddelen van Leefmilieu Brussel voor bedrijfsrestaurants: www.leefmilieubrussel.be -> Professionelen -> Duurzame voeding

Voor meer informatie over donderdag veggiedag: www.donderdagveggiedag.be

Om verspilling te voorkomen en ideeën op te doen voor het bereiden van restjes uit de grootkeuken: www.green-cook.org



© Yves Fonck

De gemeenten leren hun inwoners opnieuw de echte smaken kennen

Overheidsinstanties maken gebruik van een groot aantal voedingsdiensten en -producten. Zij kunnen dan ook een essentiële rol spelen in de ontwikkeling van duurzame voeding. Zo kunnen zij de markt sturen door bepaalde ecologische en sociale criteria op te nemen in hun bestekken voor overheidsopdrachten. Op die manier wordt duurzame voeding voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk.

In de gemeente Anderlecht loopt, in het kader van haar actieplan Agenda 21, een project rond duurzame voeding dat elke dag zorgt voor duurzame maaltijden in de 25 gemeentescholen en 6 sociale restaurants. En met haar project *Het Groen en Blauw Huis* nodigt de gemeente alle Brusselaars uit om de landbouwgronden van Neerpede te bezoeken en er deel te nemen aan diverse workshops rond duurzame voeding en behoud van de biodiversiteit.

In Etterbeek lanceerde de gemeente dit jaar een “Duurzame Voeding-Uitdaging”, een project dat de Brusselse gezinnen wil helpen om duurzame voeding te integreren in hun dagelijks leven. 12 gezinnen namen gedurende 6 maanden deel aan verschillende activiteiten om kennis te maken met biologische, lokale en seizoensproducten. Via diverse workshops en coachingsessies ontdekten ze dat gezond en goedkoop eten en aandacht voor het milieu perfect samengaan.

Verder worden er in heel wat gemeenten kleine markten en winkeltjes met biologische producten ingericht, tot grote vreugde van de buurtbewoners die op zoek zijn naar duurzame voedingswaren. Er zijn de “balades gourmandes” (in het Frans) in de

oude Taymans-brouwerij in Jette, met de biomarkt die er elke zondag door vzw Le Rayon vert wordt georganiseerd. Of de markt op het Jourdanplein in Etterbeek, op het Albertplein in Vorst of op het Sint-Katelijneplein in het stadscentrum. De bezoekers kunnen hier langs de verschillende kraampjes slenteren, proeven en lekkere producten uitkiezen of een praatje maken met de kaasmaker, de bioproducent of de imker.



© Yves Fonck



Biomarkten: waar en wanneer?
www.bioguide.be (FR)

Duurzame
overheidsopdrachten:
infocfiche van Leefmilieu
Brussel: “Duurzame
overheidsopdrachten in
het Brussels Hoofdstedelijk
Gewest”

De financiële impact van de overheidsopdrachten in België wordt geraamd op **14% van het BBP**. Het aanpassen van de vraag uit deze hoek vormt dan ook een aanzienlijke stimulans voor verandering.

Gezamenlijke en solidaire aankopen: de handen in elkaar slaan om verse producten van bij ons te kopen

@ Om een SAGAL bij u in de buurt op te richten of aan een dergelijk initiatief deel te nemen: www.sagal.be

Om gemakkelijker lokale seizoensproducten uit de biologische landbouw te vinden, nemen de inwoners van Brussel o.a. deel aan diverse gemeenschappelijke initiatieven. Dit is niet alleen een manier om tegen een interessante prijs gezonde en smaakvolle voeding aan te kopen, het is ook een vorm van solidariteit met plaatselijke producenten.



© Dieter Telemans

Een twintigtal gezinnen kan samen een Solidaire Aankoopgroep voor Artisanale Landbouw (SAGAL) vormen waardoor ze elke week seizoensgroenten en -fruit ontdekken die rechtstreeks worden geleverd door de producent die de voedingswaren zelf oogstte, of kazen die op enkele kilometers hier vandaan werden gemaakt: *“Het is een gelegenheid om weinig bekende producten te leren kennen, zoals koolrapen, aardperen, zwarte tomaten,...”* legt dit lid van een Schaarbeekse SAGAL ons uit. *“... Bovendien ontstaat er zo een buurtnetwerk en kunnen burens onderling recepten uitwisselen.”*

Deze rechtstreekse link tussen producent en consument geeft de producten een unieke authenticiteit: *“Doordat we de producent van onze groenten persoonlijk kennen, genieten we des te meer van de producten, omdat we weten in welke omstandigheden ze werden gekweekt.”* Geleidelijk aan ontstaat zo een vertrouwensband tussen producent en consument: de producent werkt op basis van traditionele, milieuvriendelijke methoden en de leden van de SAGAL steunen dit principe door zich ertoe te verbinden deze producten gedurende een welbepaalde periode af te nemen.

Deze werkwijze ligt de producenten nauw aan het hart: *“De smaak van de groenten is perfect zonder irrigatie of overmatig energieverbruik. We hechten veel belang aan deze methode!”*

Dankzij de SAGAL zijn de producenten zeker van voldoende afzet op lange termijn. Zodoende kunnen ze op dezelfde weg verdergaan en toch een correcte verloning krijgen.

In Brussel bestaan er op dit ogenblik een **vijftigtal solidaire aankoopgroepen** voor artisanale landbouw.

Een **vijftiental producenten** werkt al samen met de Brusselse SAGAL's.

Een gezellig en duurzaam evenement, klein- of grootschalig

In een stad als Brussel worden er jaarlijks duizenden grote en kleine evenementen georganiseerd, gaande van een feestje onder burens tot festivals als Couleur Café of het Brussels Summer Festival. De impact van dergelijke evenementen op ons milieu kan echter aanzienlijk zijn. Zo produceert een bezoeker van een evenement volgens een recent onderzoek gemiddeld 250 g afval, een bezoeker van een festival tussen de 500 g en 1 kg per dag en een bezoeker van een voetbalwedstrijd 1 kg afval.

Het is iets waar steeds meer organisatoren zich bewust van blijken te zijn. Dat geldt ook voor de organisatoren van Couleur Café. *“In 2008 konden we rekenen op de steun van verschillende instanties, waaronder Leefmilieu Brussel, om de ecologische voetafdruk van ons evenement exact te berekenen. Op basis van die resultaten legden we 3 prioritaire werkpunten vast om onze impact op het milieu te verkleinen: voeding (goed voor 31% van onze voetafdruk), mobiliteit (27%) en afval (22%).”*

Het evenement in kwestie kan zoals gezegd ook gewoon een feestje onder burens zijn. En als duurzame voeding een gelegenheid vormt voor gezellige ontmoetingen,... waarom eens geen duurzaam buurtfeest organiseren? In sommige wijken worden er af en toe buffetten gehouden waarbij

iedereen wordt uitgenodigd om het buffet aan te vullen met een seizoensgerecht. En dat is maar een van de vele initiatieven, zoals een deelnemer toelicht: *“Soms komt het erop aan creatief te zijn om uw burens samen te brengen rond een gezamenlijk project... voeding is in dat opzicht een uitstekend voorwendsel om elkaar te ontmoeten en het duurzame aspect is een ideaal gespreksonderwerp!”*

Duurzame voeding past bij elk evenement, ongeacht of het een cultureel, sportief, commercieel of professioneel evenement is. De keuze van producten en leveranciers, het gebruik van herbruikbaar vaatwerk en het beperken van voedselverspilling en de hoeveelheid afval, kunnen bovendien een aanzienlijke impact hebben wanneer het gaat om een publiek evenement.



© Vzw Zinneke



Om een duurzaam evenement te organiseren: helpdesk van Leefmilieu Brussel: 02 880 82 74

Herbruikbare bekens en andere ideeën voor een duurzaam evenement: www.kopo.be/nl.



© Jean-Marie Lison

«Bouillon Malibran»

Het door een groep verenigingen en personen georganiseerde project “Bouillon Malibran” organiseert hybride kooklessen en wil tonen hoe een traditioneel menu van elders bereid kan worden met lokale en seizoensproducten. Het is een workshop die door een vijftiental buurtbewoners wordt gevolgd, die op hun beurt een veertigtal anderen uitnodigen om hun verrassende culinaire creaties te komen proeven! Op die manier vormt duurzame voeding de spil van een gezellig, multi-cultureel evenement dat het buurtnetwerk versterkt.

Het plezier van dagelijks thuis te koken

Probeer duurzame voeding ook thuis te introduceren... en u zult niets anders meer willen. Boodschappen doen moet echter leuk blijven en mag geen karwei worden. Daarom bestaan er verschillende hulpmiddelen om deze taak te vereenvoudigen en uw gezin lekkere, gezonde en milieuvriendelijkere maaltijden voor te schotelen.

Thuis duurzame voeding opdiepen, vereist een zekere aanpassingsperiode en het is dan ook niet verwonderlijk dat consumenten soms door het bos de bomen niet meer zien, wetende dat het aanbod van een supermarkt meer dan 16.000 producten telt. Een jonge moeder legt uit hoe ze zich met haar winkelwagentje doorheen deze overgangsfase heeft gelooft: *“Boodschappen doen werd een heuse onderneming. Ik was voortdurend bezig met het ontcijferen van de etiketten: Welke groenten moet ik nemen? Welke zijn de biologische, lokale of fairtrade producten? In welk seizoen eet ik best tomaten? Om deze keuzes te vergemakkelijken en tijd te winnen, koos ik er uiteindelijk voor om elke week een biomand te bestellen. De kinderen zijn steeds ontzettend nieuwsgierig naar de inhoud ervan: groenten in allerlei vormen, kleuren en texturen,... en zelf verzin ik recepten met de seizoensgroenten die ik krijg.”*

tend nieuwsgierig naar de inhoud ervan: groenten in allerlei vormen, kleuren en texturen,... en zelf verzin ik recepten met de seizoensgroenten die ik krijg.”

Om tijd uit te sparen en de juiste keuzes te maken uit het grote aanbod van seizoensgroenten en -fruit, biedt Leefmilieu Brussel u niet alleen een kalender aan met niet in verwarmde serres gekweekte seizoensproducten, maar ook een smartphonetoepassing, “Recepten4seizoenen”: recepten voor het hele gezin en bijhorende lijstjes met de benodigde ingrediënten, vereenvoudigen het opstellen van uw wekelijks boodschappenlijstje. Bovendien is het een uitgelezen kans om bepaalde soorten groenten en fruit te (her)ontdekken en ze te leren combineren, opdat ze hun smaak zoveel mogelijk zouden behouden.

48% van de Belgen heeft oog voor de impact van de eigen voeding op het milieu.

60% van de Belgen gaat op zoek naar gezonde voeding met een duidelijk label.

(3^e Nieuwe Consumentenbarometer – Futureproofed).

Eén consument op vier zou minstens af en toe biologische voedingswaren kopen.

@ Om de smartphonetoepassing te downloaden:
www.recepten4seizoenen.be

Om de informatie op labels beter te begrijpen:
www.labelinfo.be

Om een biowinkel bij u in de buurt te vinden of om te weten hoe u een biomand kunt bestellen:
www.biodichtbijhuis.be

Het “Slow Food”-netwerk en zijn kennismakingsworkshops voor een “goede, propere en eerlijke” voeding:
www.proefbrussel.be



© Dieter Telemans

Wat eten we vanavond?

Een duurzaam weekmenu opstellen, met een optimale kwaliteit wat betreft voedingswaren maar zonder uren in de keuken te moeten doorbrengen: onmogelijk? Als het u aan inspiratie ontbreekt, reikt Leefmilieu Brussel u graag enkele ideeën aan om eenzelfde seizoensgroente in verschillende overheerlijke gerechten te verwerken. Bovendien zorgen enkele op uw balkon gekweekte kruiden voor nog meer smaak: basilicum, koriander of gewone peterselie als finale afwerking! Deze kruiden zijn niet alleen rijk aan mineralen en vitamines, maar zorgen ook voor verrassende smaken en maken extra zout, suiker of vetten overbodig.

Uw gezin op een milieuvriendelijke manier van het nodige eten voorzien, betekent ook zoveel mogelijk afval en verspilling vermijden. Daaraan moet u niet alleen denken wanneer u uw winkelwagentje vult (overbodige verpakkingen beperken, de vervaldata's controleren,...), maar ook wanneer u kookt: restjes gebruiken kan zo eenvoudig zijn als stoemp maken. Bovendien wordt bij koken met groenten bijna niks weggegooid: ook het groene deel van de prei, de stam van de bloemkool, de schil van de aardappel of wortel kunnen worden gebruikt. Denkt u nu "beurk"? Probeer dan eens een risotto, op smaak gebracht met de schil van citrusvruchten, een pesto van wortelloof of een kersenpitlikeur! En met enkele tips uit grootmoeders tijd kunnen zelfs verlepte groenten toch nog gebruikt of zo lang mogelijk vers worden gehouden: wist u bv. dat slap geworden selder opnieuw knapperig wordt, als u deze in koud water met suiker onderdompelt?



© Thinkstock

30% van het restafval van de Brusselaars bestaat uit organisch keukenafval en al dan niet begonnen voedingswaren.

Het 4^{de} afvalplan van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest heeft tot doel om bij de Brusselse gezinnen de verspilling met **5 kg per inwoner per jaar** te verminderen.



Hulpmiddelen om duurzaam te koken: de fiches "Voeding en leefmilieu" van Leefmilieu Brussel.

Voor recepten en tips om verspilling tegen te gaan: fiche van Leefmilieu Brussel "Van blad tot wortel: alles is eetbaar!"

Vegetarische recepten vindt u ten slotte op: www.donderdagveggiedag.be



© Thinkstock

Lokale en seizoensproducten eten: de hele winter koolsoep?

@ Voor meer informatie over verse, lokale en seizoensproducten: www.leefmilieubrussel.be > Particulieren > Mijn voeding

Uitsluitend lokale en seizoensproducten gebruiken, en toch gediversifieerd eten, kan misschien moeilijk lijken. Er bestaan echter verschillende manieren om sommige voedingsmiddelen te bewaren zodat ze op andere momenten van het jaar kunnen worden gegeten. Zo kunt u pruimen- of rabarbercompote, stroop of jam van rood fruit maken, of bederfbare voedingswaren “steriliseren” zodat u ze in hermetisch afgesloten bokalen lang kunt bewaren.

Maar het is ook perfect doenbaar om het hele jaar door alleen maar 100% Belgische seizoensproducten te eten.

Een jong Brussels koppel ging de uitdaging aan om te bewijzen dat het vandaag nog altijd mogelijk is een jaar lang uitsluitend verse en lokale producten te eten, zoals onze grootouders dat deden. Door dit project maakten ze kennis met het hele gamma van biologische voedingswaren en streekproducten, waardoor ze het authentieke België herontdekten, dat een gediversifieerde, gezonde en evenwichtige voeding produceert. Gedaan met olijfolie, citrusvruchten, bananen en rijst! Weg met kleurstoffen, smaakstoffen, bindmiddelen en emulgatoren! Wel-

kom koolzaadolie en Mechelse asperges, Naamse segrijnslakken en overheerlijke kazen van bij ons! Amélie en Thibault hielden ook een blog bij over hun ervaringen. Daarin riepen ze de lezer op om de Belgische producenten en bepaalde verrassende producten te ontdekken, die zij op hun zoektocht tegenkwamen, zoals witlooflikeur, 100% Belgische saffraan of Haspengouwse whisky,...

Door hun ervaring hebben Amélie en Thibault zich een aantal nieuwe gewoonten eigen gemaakt.



De Brusselse restaurantuitbaters verwennen uw smaakpapillen

Wie kan er weerstaan aan het plezier van eens goed te tafelen, wanneer u in de watten wordt gelegd door een kok die met u zijn passie voor streekproducten deelt? Een kok die de voorkeur geeft aan kwaliteitsproducten bij de bereiding van stoofpotjes die nog smaken zoals vroeger, of van delicate hapjes met een vleugje originaliteit en een proeverij vol verrassingen,...

In Brussel zien we in de horecasector almaar meer duurzame initiatieven opduiken: biologische restaurants, "Slow Food"-menu's, vegetarische restaurants, levende keukens, bars met natuurlijke of biologische wijnen,... Sommige zaken kiezen er zelfs voor hun installaties en praktijken aan te passen om hun water- en energieverbruik te beperken.

In het kader van het evenement "Proef Brussel", dat elk jaar in september wordt georganiseerd, stellen verschillende restauranthouders "goede, originele en eerlijke" gerechten voor. Een deelnemende restaurantuitbaatster formuleert het als volgt: *"Ik hou ervan mensen lekker en gezond eten voor te*

schotelen!" De gelegenheid bij uitstek om lokale producenten en seizoens- en biologische producten op te waarderen en gerechten op te dienen die beantwoorden aan de criteria van "Slow Food", waarbij tafelplezier, bescherming van ons milieu en de link tussen producent en consument met elkaar worden gecombineerd. "Proef Brussel" heeft voor ieders smaak en ieders portemonnee wat wils: gestoofde of gratineerde bereidingen, typisch Brusselse of multiculturele gerechten, of klassiekers uit grootmoeders keuken op de wijze van een sterrenkok... Kortom, tal van mooie ontdekkingen in het vooruitzicht!



© Claude Pohlig



Om de restaurants te ontdekken die deelnemen aan de "Proef Brussel"-week: www.proefbrussel.be

Aan de editie 2012 van "Proef Brussel" nemen... meer dan **100 koks** deel alsook meer dan **70 restaurants**.

In Brussel vinden we **11%** van alle horecabedrijven van ons land, dat betekent meer dan **6.000 ondernemingen**.¹

¹ Brussels Observatorium voor de Werkgelegenheid. De Brusselse horecasector - Tewerkstelling en opleiding in de kijker, september 2009



© Dieter Telemans

Hobby's voor lekkerbekken om het hele jaar van te genieten

@ "Proef Brussel" in de maand september:
www.proefbrussel.be

"Landelijk Brussel":
www.landelijk-brussel.be

Nature et Progrès dat met name de "Valériane"-beurs organiseert: www.natpro.be

Bioforum dat de Bioweek organiseert, naast tal van andere activiteiten om kennis te maken met biologische voeding:
www.bioforum.be

Duurzame voeding ontdekken, dat betekent de volle smaak van de producten proeven en waarderen, gepassioneerde producenten ontmoeten, kooklessen volgen om uzelf elk seizoen op allerlei lekkers te trakteren of honing oogsten die onze winteravonden zal verzachten,...

Het hele jaar door worden er tal van **conferenties** georganiseerd om duurzame voeding en het belang ervan beter te leren kennen, maar ook om de landbouw- en ambachtelijke methodes te ontdekken die erachter schuilgaan. Zo zijn er de partners van Rabad (Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding) die regelmatig kennismakingsactiviteiten rond duurzame voeding organiseren. Of **culinaire beurzen** die de gelegenheid bieden om te proeven van de gastronomische creaties van grote koks (www.culinariasquare.com) of de producenten van biologische producten te ontmoeten (www.valeriane.be). Daarnaast worden er ook meer familiale activiteiten georganiseerd, zoals Landelijk Brussel tijdens de autoloze zondag: het platteland komt dan als het ware naar de stad, niet alleen met een divers product-

aanbod om van te proeven, maar ook met ezels om te aaien, pony's om mee te gaan wandelen, stukjes grasveld om op te picknicken,...

Wie onmiddellijk wil overgaan tot de praktijk, kan terecht bij sommige actoren uit de duurzame voedingssector die workshops aanbieden voor groot en klein: stages voor kinderen of kooklessen om overheerlijke gerechten onder vrienden of met de kinderen te bereiden. En ook in het kader van de bioweek worden er elk jaar in Brussel diverse workshops en proeverijen voorzien.

In Brussel is er een ruim aanbod van hobby's voor lekkerbekken, tot groot plezier van de epicuristen onder ons!



© Leefmilieu Brussel



© Leefmilieu Brussel



Redactie: Fade In - Magali Ronsmans
Lay-out: Marmelade
Verantwoordelijk uitgever: Jean-Pierre Hannequart
Gulledelle 100, 1200 Brussel

Meer informatie vindt u op:

www.leefmilieubrussel.be

Het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding:
www.rabad.be

Brussel, Duurzame stad:
www.duurzamestad.be

De brochures van Leefmilieu Brussel:

- Voeding en milieu: 65 tips om lekker, milieuvriendelijk én gezond te eten.
- Goed eten, minder weggooien!

Duurzame streekproducten:
www.diepenboomgaard.be

Voor meer informatie over de initiatieven van de Brusselse duurzame wijken:
www.leefmilieubrussel.be/duurzamewijken

Het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie:
www.observ.be

Voor meer informatie over duurzame vissen:
www.msc.org/nl

Voor meer informatie over duurzaam consumeren:
www.ecofun.be

...

