



KOKS IN SPE DIE “GROEN” KOKEN

Le Rayon Vert

Iedereen is er druk in de weer, er wordt nagedacht, gekookt, zoekend te werk gegaan, ... en het bruist er van leven! We hebben het over een kookcursus voor kinderen bij Le Rayon Vert.

De in Jette gevestigde vereniging organiseerde al enkele jaren kookcursussen voor 8 tot 12 - jarigen tijdens de schoolvakanties. Voor deze projectoproep heroriënteerde Le Rayon Vert de sessies echter meer in de richting van een ludieke bewustmaking rond duurzame voeding. In de praktijk vertaalt zich dat in het gebruik van uitsluitend duurzame basisproducten, het leren klaarmaken van antiverspillingsgerechten, de organisatie van een kleine labelontcijferingssessie, zintuiglijke activiteiten en ... degustaties!

Tijdens een typische week zijn er elke dag jonge koks aan de slag, die er een aperitief, middagmaal, dessert en snack bereiden. Een deel van het eten nemen ze mee naar huis om hun ouders ervan te laten proeven. Verder nemen ze ook deel aan diverse spelletjes en andere activiteiten rond duurzame voeding. En op het einde van de week nodigen de kinderen hun familie uit voor een gezellig vieruurtje. Le Rayon Vert wil verschillende generaties immers ook dichter bij mekaar brengen.



Kleine chef-koks die trots zijn op hun werk!

CONTEXT

Le Rayon Vert is een in Jette gevestigde lokale vereniging die het noordwesten van Brussel nieuw leven wil inblazen en culturele en sociale banden wil smeden tussen de verschillende generaties van de eigen gemeente. Aangezien de vzw veel belang hecht aan het gastronomische aspect binnen de culturele context, was het een heel natuurlijke evolutie voor Le Rayon Vert om van duurzame voeding een centraal thema te maken.

Dus voegde ze een dosis duurzaamheid toe aan haar activiteiten: cursussen duurzaam koken voor kinderen, duurzame tables d'hôtes, sensibilisering in de scholen, ... tot de organisatie van een heuse biomarkt in haar lokalen.



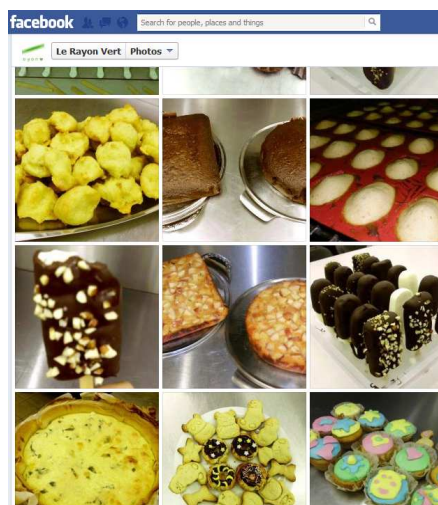
Bijgevolg kaderen de voor kinderen bestemde cursussen in een ruimer project: de creatie van een pool met het oog op lokale en duurzame voeding die o.a. als afzetkanaal fungeert voor lokale producenten die bekommerd zijn om het milieu.

DE AANPAK

Op communicatievlak maakte Le Rayon Vert gebruik van de traditionele hulpmiddelen (brochures, ongeadresseerde brievenbusreclame, affiches, enz.), het internet (www.lerayonvert.be, [Facebook-pagina](#), elektronische mailings, online agenda's, ...) en een algemeen persbericht (Vivacité, Le Vif/L'express-Weekend).

Voor elke stage is een omkadering door 1 of 2 (al naargelang het aantal deelnemers) gespecialiseerde animatoren nodig en dat idealiter in samenwerking met enkele lokale actoren (kinderboerderij, biowinkel, ...).

Aangezien er voor deze cursussen betaald moet worden, zijn ze financieel zelfbedruipend. De steun van Leefmilieu Brussel heeft de integratie van het duurzame aspect in de bestaande cursussen vergemakkelijkt en heeft het mogelijk gemaakt om er de rendabiliteit van te meten.



De superpraktische Facebook-pagina om creaties met anderen te delen

BALANS

In 2012 organiseerde Le Rayon Vert 7 cursusweken, waaraan in totaal 87 kinderen deelnamen. De activiteit komt dan ook tegemoet aan een reële vraag van de ouders ... en de kinderen!

ENKELE TIPS OM HETZELFDE TE DOEN

De **keuze van de juiste periode** is van doorslaggevend belang. De weken met een feestdag in kennen een veel lagere participatiegraad dan de andere weken.

Verder **blijkt de duurzame keuken iets minder rendabel** te zijn dan de klassieke keuken. Het is iets waar rekening mee gehouden moet worden bij de berekening van de prijs voor deelname aan de cursus.

Enkele thema's en activiteiten

- Lokale seizoensgroenten en -fruit
- Thuisbereide fastfood
- Dranken: water of prik?
- De honing en de bijen (met een bezoek aan een imker)
- Zintuiglijke activiteiten (herkennen van voedingswaren via de tast- en de smaakzin)
- Koken met producten uit de eerlijke handel
- Sessie: Hoe labels lezen
- Persoonlijk advies over de boodschappentas en een brooddoos

HET VERVOLG

Deze cursussen zijn erg actueel en blijken elk jaar meer succes te kennen. Ze dragen perfect bij tot de creatie van een "duurzame voeding"-pool. Dat maakt ze financieel des te autonomer, waardoor ze gemakkelijker herhaald kunnen worden. Laten we ons dus alvast voorbereiden op de komst van een nieuwe generatie koks!

DE ANEKDOTE

Ryan is gek op koken, hij volgde al 3 stages! Maar, net als tal van andere kinderen weigert hij om bepaalde zaken te eten, voornamelijk groenten. De animatoren zorgden voor een uitdaging: hem een groente laten eten, die hij niet graag eet (en die hij mocht kiezen). Zo hebben de kleine koks op zijn verzoek een overheerlijke broccolistoemp gemaakt.

PROJECTHOUDER

- Le Rayon Vert vzw, Gustave Van Huynegemstraat 32, 1090 Jette
- Projectverantwoordelijke: Amik Lemaire
- Contact: 02/420 21 26, 0472/90 82 33, lerayonvert@skynet.be

