



CULINAIRE WORKSHOPS “DUURZAME VOEDING” VOOR STUDENTEN

“Qu’est-ce qu’on mange au kot?”

Met de steun van Leefmilieu Brussel heeft Marino Du Bus een aanbod van gezonde en lekkere culinaire workshops uitgewerkt voor de studenten van de ULB, in het kader van de projectoproep Duurzame Voeding.

Het project kreeg de titel “Qu’est-ce qu’on mange au kot?”. Het doel is de studenten, aan de hand van kookworkshops, warm te maken voor een milieuvriendelijkere voeding. Door stil te staan bij ieders gewoonten, gaan de studenten enerzijds nadenken over hun eigen dagelijkse kost. Anderzijds reikt het project mogelijkheden en concrete ideeën aan voor een duurzame en gezonde voeding.

CONTEXT

“Qu’est-ce qu’on mange au kot?” omvat dus een reeks gezonde kookworkshops.

Het doel is eenvoudige kooklessen te geven en de keukenkasten, de koelkast en het boodschappenlijstje vanuit een andere invalshoek te bekijken. De deelnemers leren aantrekkelijke gerechten bereiden en krijgen recepten mee voor heerlijke gerechten op basis van seizoensproducten.

Tijdens deze workshops komen verschillende vragen aan bod:
Wat eten we als ontbijt? Kunnen we om het kwartet brood/pasta/pita/pizza heen? Hoe kook je groenten, en welke groenten zijn lekker? Hoe zit het met proteïnen en granen? Sauzen die redding brengen, oppeppende zoetigheden en tussendoortjes? Wat eet ik tijdens de blok? Voor al deze vragen en nog veel meer wil “Qu’est-ce qu’on mange au kot?” alternatieven en oplossingen aanbieden.

EEN METHODISCHE AANZET

Om de belangstelling van de studenten voor duurzame voeding te wekken, werden kookworkshops georganiseerd rond de volgende thema's:

- basisbegrippen van een gezonde en eenvoudige voeding, goedkoper, met levenskracht als insteek.
- keuze van ingrediënten van lokale en



doordachte teelt of productie (bio of landbouw), van het seizoen, uit de korte keten, zo zuiver mogelijk, los of met zo weinig mogelijk verpakkingsafval.

- basisnoties en functies van de onmisbare voedingsgroepen (proteïnen, plantaardige stoffen, vetten, koolhydraten, water) en spreiding over maaltijden of dag.
- criteria voor de keuze van voedingsmiddelen (bv.: vlees versus plantaardige eiwitten).
- voorstelling van eenvoudige bereidingen (zoals rauwkost, stomen of langzaam garen in de oven op lage temperatuur)

REALISATIES

Dankzij de steun van Leefmilieu Brussel en door de invoering van een samenwerking met de milieucoördinatie van de ULB konden verschillende initiatieven worden opgezet:

- Workshop: **“L’assiette du kotteur qui a la pêche”** . Kookworkshop met een voorgerecht, een hoofdgerecht en een nagerecht. Het voorgerecht bestaat uit een herfstsalade met rauwkost, geroosterde zonnebloempitten en sesamzaadjes en een vinaigrette van noten- en olijfolie. Als hoofdgerecht: gestoomde groenten en ontkiemde linzen, met een sausje van olijfolie, tijm en schil en vrucht vlees van citroen. De maaltijd wordt afgerond met een dessertje van gestoomde appeltjes en peren, met een saus van Luikse stroop en plantaardige room.
- Workshop: **“L’Asie dans ton assiette”**. De studenten leren loempia’s maken met groenten van bij ons en een Aziatische curry.
- De **“P’tits déj’ PEPS”** worden aangeboden tijdens de blok en wijzen op het belang van een stevig en volledig ontbijt voor een goede start van de dag.
- Animatie aan de P. Hégerlaan: crackers als krachtvoer (op basis van havervlokken en vrijwel geen suiker of gebakken vetten).
- Tijdens het Marktfeest van de ULB worden workshops voorgesteld, samen met de studentenkring “Campus en Transition”: workshop rond “broodje gezond” en workshop ontkiemde granen: biologisch zuurdesemspeltbrood, bereidingen op basis van groenten, crème van oliehoudende vruchten, feta, rauwkost en kruiden van het seizoen, een gezonde tahinade, rilette van sardines, humus, ...
- Een keer per maand komt QQM naar de “markt met gezonde en lokale seizoensproducten” van de ULB. Enerzijds om de kookworkshops voor de studenten te promoten. Anderzijds om informatie en recepten uit te delen aan de klanten op de markt. Bijvoorbeeld: crème van pastinaak/spinazie, crème van aardperen met hazelnoten, groentechips, ...



EVALUATIE

Dit proefproject wist de studenten duidelijk nieuwsgierig te maken naar andere voedingsgewoonten.

Aanvankelijk kostten de workshops 15 euro per sessie en per persoon. Voor de universiteitsstudenten bleek dit bedrag echter te hoog. Dankzij de bijdrage van Leefmilieu Brussel en een partnerschap met de milieucoördinatie van de ULB kunnen de studenten de workshops nu bijwonen voor 5 euro per sessie en per persoon. Maar de opkomst blijft laag, dus misschien is dit bedrag nog altijd te hoog voor de gemiddelde student.

Ook het moment waarop de workshops plaatsvinden, kan een belemmering vormen voor sommige studenten. Ze hebben vaak een drukke agenda, waardoor velen hun inschrijving toch nog intrekken.



TIPS OM HETZELFDE TE DOEN

Om een dergelijk project voort te zetten, moet de nadruk liggen op de georganiseerde initiatieven, op plaatsen waar veel volk voorbijkomt (type “ontbijt”, gevarieerde workshops tijdens evenementen, enz.) en in samenwerking met andere actieve verenigingen.

Wat de inhoud van de workshops betreft, loont het met zo eenvoudig mogelijke recepten te werken, en met een beperkt aantal ingrediënten. Bovendien moet regelmatig worden gewezen op het voedingschema van een dag en op het belang van seizoensgroenten en lokale teelt.

HET VERVOLG

Een groep studenten in Communicatie voert momenteel een onderzoek uit naar de communicatie rond “Qu’est-ce qu’on mange au kot?”. Dit kan wellicht de deuren openzetten voor de voortzetting van het project.

Daarnaast wordt naar financiële partners gezocht om het project voort te zetten.



ANEKNOTE

- Tijdens de workshops “broodje gezond” (sandwich vitalité) aan de P. Hégerlaan: “Staan jullie hier elke dag?”
- Vraag van een student: “Hoeveel kosten de lessen?”; Antwoord: “5 euro”; de student opnieuw: “Voor het hele jaar?”
- Bij aanvang van de workshop wordt iedereen overlopen: Vraag: “Wat eten jullie ‘s morgens?”, Antwoord; “Wat ik op mijn weg vind.”

PROJECTBEHEERDER

- **Qu’est-ce qu’on mange au kot?**- Vrolijke kookworkshops
- **Projectverantwoordelijke:** Marie-Noëlle du Bus (Marino)
- **Contact:** 02 779 14 06 – 0477 49 96 19 – marino@questcequonmange.eu
- www.questcequonmangeaukot.eu

