



► Gids voor duurzame voeding
in Brussel





Een gids voor wie? Waarom?

Wist u dat onze voedselkeuzes een grote invloed hebben op de kwaliteit van het leefmilieu en op de gezondheid van onze planeet? Door te kiezen voor de lokale en seizoensgebonden producten, uit de biologische landbouw of geïntegreerde teelt, kunnen wij onze ecologische afdruk verkleinen en bijdragen aan de gezondheid van de Aarde. Deze gids nodigt iedereen uit om de goede adressen voor duurzame voeding te ontdekken.

Duurzaam voedsel? Een gezonde en evenwichtige voeding waarvan de milieu-impact beperkt is en waarvan de productie en handel rekening houden met sociale en ethische regels.

De touwtjes van de duurzame voeding

- › Kiezen voor een evenwichtig dieet met veel groenten en fruit en weinig vlees;
- › De voorkeur geven aan verse, lokale en seizoensgebonden voedingsproducten die afkomstig zijn van de biologische landbouw of geïntegreerde teelt;
- › Oververpakking vermijden, de voorkeur geven aan hergebruikbare en recycleerbare verpakkingen;
- › Verspilling vermijden.

In deze gids vindt u **adressen** van winkels, marktplaatsen en restaurants waar u duurzame voeding in Brussel kunt ontdekken, alsook andere **praktische informatie**. U vindt er ook **prijsaanduidingen** in, want wij willen aantonen dat zich duurzaam voeden niet duurder uitvalt, integendeel. De adressen zijn opgedeeld in 3 rubrieken: Biologische producten, Lokale producten en Producten van de fair trade.

Veel plezier op uw ontdekkingsstocht!



1. Biologische producten

- 1.1 Winkels van biologische producten
- 1.2 Winkels van biologische producten, annex restaurant
- 1.3 Biologische restaurants
- 1.4 Biomanden
- 1.5 Varia : traiteurs, bakkerijen, markten en brouwerijen

2. Lokale producten

- 2.1 Markten
- 2.2 Restaurants

3. Fair trade

4. Geschenken om de duurzame voeding te ontdekken

Duurzaam consumeren, dat gebeurt ook in onze buurt...

Wenst u meer informatie over duurzame voeding?: op de website www.observ.be zult u onder andere prijsaanduidingen vinden voor 8 courante voedingsproducten (kip, yoghurt, chocolade, appels, ...), voor de biomanden en voor de biologische restaurants, alsook een studie over de evolutie van de prijzen van groenten en fruit in functie van het seizoen. En ook nog een catalogus van biologische wijnen.



1. Waar vind je biologische producten ?

De biologische producten worden bekomen met behulp van milieuvriendelijke methoden. Bijvoorbeeld worden enkel bepaalde teeltmethoden en natuurlijke stoffen toegelaten voor het bemesten en voor het bestrijden van ongedierte. In de dierenteelt wordt geen enkel antibioticum preventief gebruikt. Deze producten zijn gezond, vrij van residu's van gevaarlijke pesticiden en gegarandeerd GGO-vrij. De principes en de criteria van de biologische landbouw zijn vastgelegd in Belgische en Europese wetgeving. De biologische producten zijn herkenbaar aan hun label.



Voor meer informatie over de biologische producten : raadpleeg www.bioforum.be

Zijn de biologische voedingsproducten duurder ? De prijs van de biologische producten is vaak hoger omdat de productie kleinschaliger en arbeidsintensiever is. Maar die prijsverschillen worden vaak uitgevlakt bij de consumptie: er is minder biologisch brood nodig om een zelfde honger-gevoel te stillen, er zijn minder biologische groenten nodig voor een smaakvolle soep... Anderzijds moet de kostprijs van een duurzame voeding globaal bekeken worden: meer groenten en fruit, minder vlees, minder zoute en zoete hapjes tussendoor, minder zoete dranken...: een gezond en spaarzaam dieet.

Vergelijk zelf de prijs van een biologisch product met de prijs van een ander product !

Product	Carrefour	Delhaize	Colruyt
Appels	1.29 - 1.69 €	1.69 - 2.49 €	2.09 €
Biologische appels	2.69 €	1.99 - 3.19 €	0.89 - 1.39 €
Fruityoghurt (Danio)	4.4 €	4.4 €	4.35 €
Biologische fruityoghurt	-	4.6 €	3.98 €

Prijzen opgetekend in november 06



Voor de feesten : er bestaat een heel breed gamma van biologische witte, rode en roséwijnen, alsook van biologische schuimwijnen en champagnes.

Goed nieuws : sommige zijn uitstekend van smaak en goedkoop! De prijzen voor het merendeel van de witte, rode en roséwijnen die we tijdens ons onderzoek zijn tegengekomen, schommelen tussen 3 en 10 euro voor een fles van 75 cl.

Voor meer informatie over de prijs van de biologische voedingsproducten : raadpleeg www.observ.be

Wanneer u voor een biologisch product kiest, maakt u een positieve keuze voor uw eigen gezondheid en die van onze planeet !



1.1 Biowinkels

Biowinkels vind je overal in Brussel. Ze bieden de meest uiteenlopende producten aan, van yoghurt over brood en koekjes tot groenten en fruit. Spring er eens binnen en laat je verleiden door het gezonde aanbod.

Wedden dat je terugkomt!

Brussel (1000)

› **Bio Shop Den teepot**

Kartuizersstraat 66
Tel : 02/511.94.02
www.bioshop.be

› **Bioulvax**

Martelaarsplein 13
Tel : 02/218.54.66

› **Côté soleil – boeregoed**

Van Arteveldestraat 43
www.boeregoedcotesoleil.be

› **Essence sauvage**

Wolvengrachtstraat 17b
Tel : 02/217.78.95

› **Pain quotidien (le)**

Antoine Dansaertstraat 16
Tel : 02/502.23.61

› **Pain quotidien (le)**

Zavelstraat 11
Tel : 02/513.51.54

› **Pain quotidien (le)**

Wandstraat 56
Tel : 02/262 33 95

› **Paniers du pays**

Oppemstraat 35
Tel : 02/762.20.08
eleonoregirard@hellokitty.com



Laken (1020)

› **Lakense Mand (de)**

GC Nekkersdal,
Emile Bockstaellaan 219
Tel: 02/513.55.94
paniersdelaeken@netcourrier.com

Schaarbeek (1020)

› **Bio Logic**

Roodebeeklaan 143
Tel 02/734.13.21
www.epiceriebio.be

› **Thym frais (le)**

Helmetsesteenweg 184
Tel 02/215.01.10

› **Vegetaria**

Helmetsesteenweg 280
Tel 02/215.23.49

Etterbeek (1040)

› **Essence-Ciel (l')**

Legerlaan 13
Tel: 02/732.87.02

› **Jardins de Provence (les)**

Stafhouder Braffortstraat 5
Tel: 02/733.90.94

› **Natura Diététique**

Generaal Fivéstraat 15

› **Pain quotidien (le)**

Tongerenstraat 71-76
Tel: 02/733.38.97

› **Saga (la)**

Ridderschapslaan 9
Tel: 02/216.49.05
www.proximedia.com



Elsene (1050)

› **Alternatura**

Flageyplein 22
Tel : 02/640.32.91
www.alternature.be

› **Alternature**

J. Van Volsemstraat 64
Tel : 02/640.32.91

› **Bioflore – ecomail**

Florencestraat 32
www.bioflore.be

› **Bio-Shanti metamorphosis**

Adolphe Buylelaan 70
Tel : 02/647.88.60

› **Dolma**

Elsense Steenweg 331
Tel : 02/648.85.73
www.dolma.be

› **Magasain (le)**

Vleurgatsesteenweg 287 -
Tel : 02/343.82.54

› **Pain quotidien (le)**

Waterloosesteenweg 515
Tel : 02/343.33.59

› **Pain quotidien (le)**

Boondaalse Steenweg 479
Tel : 02/646.06.93

› **Pain quotidien (le)**

Louizalaan 124
Tel : 02/646.49.83

› **Rue aux herbes (la)**

Vredestraat 19

› **Tsampa (la)**

Livornostraat 113
Tel : 02/647.03.67

Sint-Gillis (1060)

› **Life Care Center**

Charleroisesteinweg 279



Anderlecht (1070)

› **Dame nature**

Westland Shopping Center
Tel 02/524.41.53
www.damenature.be

› **Natura form**

Lenniksebaan 398

› **Paracelsus**

Felix Paulsenlaan 50
Tel : 02/523.14.20

Koekelberg (1081)

› **Blé germe (le)**

Pantheonlaan 103
Tel 02/427.92.45

› **Nature et santé**

Karreveldlaan 70

Jette (1090)

› **Diaprima**

Van Rollegemstraat 64

› **Linea verde**

Lakenlaan 13

Neder-over-Heembeek (1120)

› **Ferme Nos pilifs**

Trassersweg 347
Tel : 02/262.77.06
bc@fermenospilifs.be

Sint-Pieters-Woluwe (1150)

› **Clairière (la)**

Sinte-Aleisisvoorplein 35

› **Pain quotidien (le)**

Hinnisdaelelaan 6
Tel : 02/772.70.66

› **Sequoia**

Kerkstraat 101
Tel : 02/771.68.38
www.sequoia-shop.com



Oudergem (1160)

- ▶ **Pays de l'épeautre (au)**
Lammerendries 25
 - ▶ **Vie saine**
Waversesteenweg 1264
Tel : 02/672.63.00
-

Bosvoorde (1170)

- ▶ **Argousier (l')**
E. Keymplein 75
www.argousier.be/
 - ▶ **Panier bio (le)**
Middelburgstraat 44
-

Ukkel (1180)

- ▶ **Biocorner**
Sint-Jobplein 12
Tel : 02/372.39.78
 - ▶ **Coprosain**
Frélaan 82
1180 Brussel
www.coprosain.be
Tel : 02/372.32.12
 - ▶ **Pain quotidien (le)**
Waterloosesteenweg 1480
Tel : 02/374.92.29
 - ▶ **Pain quotidien (le)**
Sint-Pietervoorplein 16
Tel : 02/344.04.14
 - ▶ **Sequoia**
Sint-Jobsteenweg 532
Tel : 02/379.01.97
www.sequoia-shop.com
 - ▶ **Table d'Isis (la)**
Vanderkinderestraat 352
Tel : 02/347.45.77
-

- ▶ **Terralana**
Brugmannlaan 513
Tel : 02/343.14.46
www.terralana.com
-



Sint-Lambrechts-Woluwe (1200)

› **Bio+**

Populierenoord 72

Tel : 02/770.68.83

› **Dame nature**

Sint-Lambertusstraat 200 bus 12

www.damenature.be

› **Espace santé**

Kroonprinslaan 107

Tel 02/732.13.53

Meer informatie over de prijs van de biologische producten : www.observ.be



1.2 Biowinkel/-restaurant

Biowinkels gaan vaak samen met een gezellig restaurant of gastentafels. Zo kun je 's middags tegelijkertijd een korte lunch nemen en je boodschappen doen. Praktisch, lekker en goed voor het milieu. Had u nog iets gewenst?

› **Bio Shop Den Teepot**

Kartuizersstraat 66
1000 Brussel
Tel.: 02/511.94.02
www.bioshop.be

› **Bio-Shanti metamorphosis**

Adolphe Buylelaan 70
1050 Brussel
Tel : 02/647.88.60

› **Dolma**

Elsense Steenweg 331
1050 Brussel
Tel : 02/648.85.73
www.dolma.be

› **Globe-Halles- “La Saga”**

Ridderschapslaan 9
1040 Brussel
Tel.: 02/216.49.05

› **Magasain (le)**

Vleurgatsesteenweg 287
1050 Brussel
Tel : 02/343.82.54

› **Tsampa (la)**

Livornostraat 113
1050 Brussel
Tel : 02/647.03.67



1.3. Biorestaurants

Een etentje in het vooruitzicht? Waarom ga je niet naar een biologisch restaurant? Biorestaurants hoeven helemaal niet duur te zijn. In alle onderstaande restaurants kan je voor minder dan 30 € van een heerlijke biologische maaltijd genieten. Probeer het eens want wie niet waagt, niet wint.

Brussel (1000)

› **Arcadi**

Arenbergstraat 1B
Tel : 02/511.33.43
Budget*: -25 €

› **Bio Shop Den Teepot**

Kartuizersstraat 66
Tel.: 02/511.94.02
www.bioshop.be
Budget*: - 25 €

› **Green (attitude) kitchen**

Havenlaan 1
Tel. : 0477/631.731
Budget*: -25 €

› **Het warm water**

Vossenstraat 25
Tel : 02/513.91.59
Budget*: -25 €

› **Katja's Kitchen**

Kolenmarktstraat 87
Tel : 0497/47.33.37
Budget*: env. 30 €

› **Mi-figue, mi-raisin**

Archimedesstraat 71
Tel : 02/734.24.84
Budget*: env. 30 €

› **Pain quotidien (le)**

Antoine Dansaertstraat 16
Tel : 02/502.23.61
Budget*: -25 €

› **Pain quotidien (le)**

Zavelstraat 11
02/513.51.54
Budget*: -25 €

› **Pain quotidien (le)**

Wandstraat 56
Tel : 02/262.33.95
Budget*: -25 €

* budget : bron www.resto.be

› **Soleil**

Ijzerenkruisstraat 98
Tel : 0477/76.72.63
Budget* : - 25 €

› **Soul**

Samaritanessestraat 20
Tel. : 02/513.52.13
www.soulresto.com
Budget* : env. 30 €

› **Picnik**

Vlaanderenstraat 109
Tel : 02/217.34.84
Budget* : -25 €

Etterbeek (1040)› **Pain quotidien (le)**

Tongerenstraat 71-76
Tel : 02/733.38.97
Budget* : -25 €

Elsene (1050)› **Dolma**

Elsense Steenweg 331
Tel : 02/649.89.81
www.dolma.be
Budget* : -25 €

› **Elément terre (l')**

Waterloosesteenweg 465
Tel : 02/649.37.27
Budget* : env.30 €

› **Imagin'Air**

Fernand Cocqplein 6
Tel. : 02/511.33.31
Budget* : -25 €

› **Magasain (le)**

Vleurgatsesteenweg 287
Tel : 02/343.01.92

› **Pain quotidien (le)**

Waterloosesteenweg 515
Tel : 02/343.33.59
Budget* : -25 €

› **Pain quotidien (le)**

Boondaalse Steenweg 479
Tel : 02/646.06.93
Budget* : -25 €

* budget : bron www.resto.be

▶ **Pain quotidien (le)**

Louizalaan 124
Tel : 02/646.49.83
Budget* : -25 €

▶ **Saga (la)**

Ridderschapslaan 9
Tel.: 02/216.49.05
www.proximedia.com/web
Budget* : -25 €

▶ **Shanti (le)**

Av. A. Buyl 68
Tel : 02/649.40.96
Budget* : -25 €

▶ **Tan (le)**

Aquaductstraat 95
Tel : 02/537.87.87
Budget* : env. 40 €

▶ **Tsampa (la)**

Livornostraat 109
Tel : 02/647.03.67
www.tsampa.be/weblog.php
Budget* : env. 30 €

Sint-Pieters-Woluwe (1150)▶ **Pain quotidien (le)**

Hinnisdaelelaan 6
Tel : 02/772.70.66
Budget* : -25 €

Ukkel (1180)▶ **Blue Chocolate**

Sint-Jobplein 24
Tel. : 02/375.25.00
www.resto.com/biocorner/

▶ **Pain quotidien (le)**

Waterloosesteenweg 1480
Tel : 02/374.92.29
Budget* : -25 €

▶ **Pain quotidien (le)**

Sint-Pietersvoorplein 16
Tel : 02/344.04.14
Budget* : -25 €

* budget : bron www.resto.be



Sint-Lambrechts-Woluwe (1200)

› **Puy du fou (le)**

Meilaan 216

Tel : 02/735.87.55

Budget* : ongeveer 30 €

Sint-Joost-Ten-Node (1210)

› **Le bateau lavoir**

Liefdadigheidstraat 37

Tel : 02/217.64.70

Budget : -25 €

Meer informatie over de prijzen in de biologische restaurants : www.observ.be

* budget : bron www.resto.be



1.4. Biomanden

Biomanden zijn een ideaal hulpmiddel voor iedereen die op een eenvoudige manier zijn steentje wil bijdragen aan het milieu. Het gaat om biologische groenten en fruit, voornamelijk van lokale oorsprong. Hierdoor worden pesticiden en een vervuילend transport vermeden.

Je kunt deze manden wekelijks bestellen en afhalen in één van de vele ophaalpunten bij jou in de buurt. Er is veel variatie mogelijk (kleine manden, grote manden, enkel fruit, enkel groenten...) zodat je zeker een biomand gaat vinden die je op het lijf geschreven is.

Prijzen van de biomanden

De prijzen van de biomanden verschillen weinig van de ene groepering tot de andere :

Grote mand groenten (4 personen voor 1 week)	de 13,5 à 14,5 €
Kleine mand groenten (2 personen voor 1 week)	de 8 à 8,5 €
Fruitmand (assortiment voor 1 week)	de 8 à 8,5 €
Gemengde mand groenten en fruit (1 persoon voor 1 week)	de 8,5 à 11 €

Waar het dichtste afhaalpunt zich bevindt, zal je met veel plezier worden meegedeeld op de volgende adressen :

› **Biohoeve dedrie**

Tel. 051/20.28.85
www.bio3.be

› **Biologic**

Roodebeeklaan 143
1030 Brussel
Tel : 02/734.13.21
www.epiceriebio.be

› **Den diepenboomgaard**

Tel: 02/270.00.35
www.diepenboomgaard.be

› **Ferme Nos Piliifs**

Trasserweg 347
1120 Brussel
02/266.10.34
www.fermenospilifs.be

Groupes d'Achats Solidaires

› **GAS Ixelles**

Brouwerijstraat 49

› **GAS Schaarbeek**

Brabançonnellaan 32
gasbxl@googlegroups.com
<http://www.haricots.org>



1.5. Varia

Naast winkels die milieuvriendelijke voeding promoten heb je een biologische brouwerij, een markt en traiteur in Brussel. Dus of je nu een geuze wil drinken, verse producten kopen of je laten verwennen door een traiteur: er is altijd een biologische oplossing.

Gaat u liever naar de grootwarenhuizen? Geen probleem: de ketens Carrefour, Colruyt, Cora en Delhaize bieden een ruim assortiment biologische producten aan.



Delhaize



Carrefour/GB



Colruyt



Cora

Biologisch en ecologisch grootwarenhuis

Bio planet

U kunt ook biologische producten via www.bioplanet.be en ze laten leveren in de Colruyt waar u uw boodschappen gaat doen.

U kunt ook naar de Bioplanet het dichtst bij Brussel gaan, waar u uw aankopen kunt gaan doen en vervolgens biologische producten kunt gaan proeven in de cafetaria.

Ninoofsesteenweg 554 - 1701 Dilbeek

Tel. : 02/582.69.87

Brouwerij

Brasserie Cantillon

Gheudestraat 56 - 1070 Brussel

Tel. 02/521.49.28

www.cantillon.be



Traiteurs en broodjeszaken

› **Leolo**

Vleurgatsesteenweg 158
1000 Brussel
Tel : 02/648.19.31

› **Exki**

Nieuwstraat 78
1000 Brussel
Tel: 02/219.19.91
<http://www.exki.be/>

› **Exki**

Grasmarkt
1000 Brussel
Tel: 02/502.82.48
<http://www.exki.be/>

› **Exki**

Tongerenstraat 15-17
1040 Brussel
Tel. 02/733.91.59
<http://www.exki.be/>

› **Saga (la)**

Ridderschapslaan 9
1040 Brussel
www.proximedia.com

› **Exki**

Elsense Steenweg 12
1050 Brussel
Tel: 02/502.72.77
<http://www.exki.be/>

› **Exki**

Charleroisesteinweg 7
1060 Brussel
Tel: 02/538.19.02
<http://www.exki.be/>

› **Exki**

Zuidstation
1060 Brussel
Tel:02/520.93.39
<http://www.exki.be/>

› **Exki**

Woluwe shopping center
1200 Brussel
Tel: 02/779.23.02
<http://www.exki.be/>

› **Traiteur Deschamps**

Alternatura thuislevering
Flageyplein 22
1050 Brussel
Tel 02/640.32.91
GSM 0476/646.434
www.alternature.be



Biologische markten

› **Muntplein**

1000 Brussel

Elke woensdag van 9 u tot 14 u

› **Oude Graanmarkt**

1000 Brussel

› **Homerplein**

1180 Ukkel

Elke zondag van 6 u tot 13 u

› **Roodebeeksteenweg 101**

1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

Elke woensdag van 16 u tot 19 u en

op zaterdag van 8u30 tot 12u30

Meer informatie over de prijs van de biologische producten: www.observ.be



2. Lokale producten

Tegenwoordig vind je het hele jaar door alle groenten en fruit in de winkel. Het vervoeren van boontjes vanuit Kenia of het groeien van tomaten in een verwarmde serre in de winter kost veel brandstof. In de volgende tabel kan je juist zien hoeveel energie dit allemaal kost.

	Herkomst	CO ₂ uitstoot	Brandstof	Afstand
Boontjes	Kenia	4 kg CO ₂	1.4 l	5000 km
Ananas	Ghana	3.6 kg CO ₂	1.2 l	4500 km
Tomaten	Belgische serre	2.3 kg CO ₂	0.8 l	100 km

Wil je stoppen met energie verspillen? Koop dan lokale seizoensgroenten. Dit kan door gebruik te maken van het systeem van biomanden of door de volledige groenten en **fruitkalender op www.observ.be te raadplegen** of hem gratis te bestellen op het nummer 02/775.75.75 (BIM).

Lokale groenten en fruit in de winter

Groenten: wortel, champignon, knolselderij, spruitjes, raap, prei, pastinaak, pompoen, rodekool

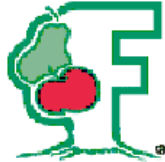
Fruits: appel en peer

Groenten en fruit van de **biologische landbouw** zijn goed voor het milieu en voor uw gezondheid. Er bestaan ook andere productiemethoden die het gebruik van pesticiden proberen te beperken. Ze zijn minder veeleisend dan de biologische methode, maar betekenen ook een plus voor het milieu en de gezondheid.

Geïntegreerde teelt: geïntegreerde teelt is een productiemethode voor pitvruchten (appels en peren) die erkend is door de Vlaamse en Waalse overheid. Dankzij de methoden die gebruikt worden om de schadelijke organismen te bestrijden, kan het gebruik van pesticiden teruggeschoefd worden.



Je kunt producten van geïntegreerde teelt herkennen aan de volgende labels :



Milieubewuste teelt : Sommige labels geven aan dat de producent een lastenboek respecteert. Meestal gaat het om een vrijwillige deelname van de producent en maakt het lastenboek niet het voorwerp uit van onafhankelijke controles.

Flandria promoot milieubewuste teelt met het volgende label :



Hoeveproducten : Hoeveproducten staat garant voor seizoensgebonden kwaliteit rechtstreeks aangekocht bij de producent. Hierbij wordt verspilling van brandstof en verpakkingsmateriaal vermeden. Je betaalt een eerlijke prijs aan de boer zonder tussenkomst van tussenschakels.

Erkende verkooppunten van hoeveproducten kunnen worden herkend aan het onderstaande label :





Lokale producten : Sommige producten zijn onlosmakelijk verbonden aan een bepaalde streek. Deze typische streekproducten bieden een hoge kwaliteit van eigen bodem zonder dat de consument hoge transportkosten moet betalen.



Dat geldt ook voor de “**keurmerken van oorsprong**”, zoals van Ardense boter en kaas van Herve.

Duurzame visvangst : Je kunt producten afkomstig van duurzame visvangst herkennen aan de hand van het label van de Marine Stewardship Council. Zo voorkom je dat de oceanen worden leeggevist.





2.1. Markten

Markten zijn ideale plaatsen om lokale producten aan te kopen. Producten rechtsreeks van het land worden hier verkocht. Zo vermijd je niet alleen verre vervuilende transporten, maar ben je ook nog eens zeker dat je producten kakelvers zijn.

Brussel (1000)

- ▶ **Sint-Katelijneplein**
Elke dag van 7 u tot 17 u
- ▶ **Muntplein**
Biologische markt.
Elke woensdag van 9 u tot 14 u
- ▶ **Anneessensplein**
Elke dinsdag van 8 u tot 12 u tot 30
- ▶ **Antwerpsesteenweg**
Elke woensdag van 7u tot 13 u
- ▶ **Balspelplein**
Elke vrijdag van 16 u tot 21 u

Schaarbeek (1030)

- ▶ **Richard Van de Veldestraat**
Elke maandag van 8 u tot 13 u
- ▶ **Daillyplein**
Elke dinsdag van 8 u tot 13 u
- ▶ **Helmetplein**
Elke zaterdag van 8 u tot 13 u
- ▶ **Lehonplein**
Elke vrijdag van 8 u tot 13 u
- ▶ **Ardense Jagersplein**
Elke vrijdag van 14 tot 18 u

Laken (1020)

- ▶ **Emile Bockstaelplein en omgeving**
Elke zaterdag van 7 u tot 14 u
- ▶ **Haren - Cortenbachstraat**
Elke zaterdag van 10 u tot 17 u

Etterbeek (1040)

- ▶ **Jourdanplein**
Elke zondag van 8 u tot 14 u



Elsene (1050)

› **Flageyplein**

Biologische kraampjes.

Elke zaterdag en zondag van 7u tot 13 u

› **Kasteleinplein**

Elke woensdag van 13 u tot 19 u 30

› **Boondaalse Steenweg**

Elke donderdag van 13 u tot 19 u 30

› **Sint-Bonifaasstraat**

Elke zondag van 11 u tot 16 u

Sint-Gillis (1060)

› **Zuidstation**

Elke zondag van 6 u tot 14 u

› **Van Meenenplein**

Elke maandag van 13 u tot 19 u

› **Sint-Gillisvoorplein**

Elke dinsdag en zondag van 6 u tot 12 u 30

Anderlecht (1070)

› **Slachthuismarkt**

Ropsy-Chaudronstraat 24

Elke vrijdag, zaterdag en zondag van 7 u tot 15 u

› **Raadsplein**

Elke woensdag, vrijdag en zaterdag

van 7 u tot 13 u

Sint-Jans-Molenbeek (1080)

› **Graaf van Vlaanderenstraat**

Elke dinsdag, donderdag en zondag van 8 u tot 13 u

Koekelberg (1081)

› **Herkoliersstraat**

Elke donderdag van 14 u tot 19 u



Sint-Agatha-Berchem (1082)

› **Koning Albertlaan**

Elke vrijdag van 14 u 30 tot 19 u

Ganshoren (1083)

› **Guido Gezelleplein**

Elke vrijdag van 14 u tot 19 u

Jette (1090)

› **Koningin Astridplein**

Elke dag van 8 u tot 13 u

Neder-Over-Heembeek (1120)

› **Peter Benoitplein**

Elke vrijdag van 14 u tot 18 u

Evere (1140)

› **E. Deknoopstraat**

Elke woensdag van 8 u tot 12 u 30

› **Vredeplei**

Elke dinsdag en vrijdag van 8 u tot 12 u 30

Sint-Pieters-Woluwe (1150)

› **Dumonplein**

Elke dinsdag, vrijdag en zaterdag van 8 u tot 13 u

› **Sinte-Aleisisvoorplein**

Elke woensdag van 8 u tot 13 u



Oudergem (1160)

› **Waverssteenweg**

Elke donderdag van 8 u tot 12 u 30

Watermaal-Bosvoorde (1170)

› **Antoine Gilsonplein**

Elke zondag van 8 u tot 13 u

Ukkel (1180)

› **Homerplein**

Biologische markt.

Elke zondag van 6u tot 13 u

› **Sint-Jobplein**

Elke maandag van 8 u tot 13 u

Vorst (1190)

› **Sint-Denijsplein**

Elke donderdag, zaterdag en zondag van 8 u tot 13 u

Sint-Lambrechts-Woluwe (1200)

› **Roodebeeksteenweg 101**

Biologische markt

Elke woensdag van 16 u tot 19 u

Elke zaterdag van 8 u 30 tot 12 u 30

› **Sint-Lambrechtsplein**

Elke zaterdag van 8 u tot 13 u

Sint-Joost (1210)

› **Sint-Joostplein**

Elke dag van 7 u 30 tot 12 u 30



2.2. Restaurants voor lokale specialiteiten

Tal van restaurants nodigen u uit om de lokale recepten en specialiteiten te ontdekken. De hierna opgesomde restaurants zijn maar enkele voorbeelden. U vindt nog andere namen op de gespecialiseerde websites, zoals www.resto.be

Brussel (1000)

› Les trois chicons

Vossenstraat 9
1000 Brussel
Tel. : 02/511.55.83
www.lestroischicons.be
Budget : ongeveer 30 €

› 't Kelderke

Grote Markt 15
1000 Brussel
Tel. : 02/513.73.44
www.atgp.be
Budget : ongeveer 50 €

Elsene (1050)

› Volle gas

Fernand Cocqplein 21
1050 Brussel
Tel. : 02/502.89.17
www.vollegas.be
Budget : ongeveer 30 €

Ukkel (1180)

› Au vieux spijtigen duvel

Alsebergse Steenweg 621
1180 Brussel
Tel. : 02/344.34.55
<http://sites.resto.com/a/auvieuxspijtigenduivel/>
Budget : - 25 €



3. Fair trade

Kiezen voor de lokale producten vermindert de impact van het transport en de CO₂-uitstoot. Dat wil niet zeggen dat mensen geen exotische producten zoals bananen, koffie of thee meer mogen consumeren. Want ook voor die voedingsproducten kunnen we duurzamere keuzes maken door de producten van de fair trade te steunen.

De fair trade (eerlijke handel) garandeert een rechtvaardige vergoeding voor de kleine lokale producenten en eerbied voor de sociale en milieuregels tijdens de productie.

Ga eens winkelen in een Wereldwinkel en ontdek het ruime assortiment voedingswaren en fair trade-voorwerpen.

Voorbeelden

- | | | |
|--|--------|---------------------|
| › Vanille-ijs Beb & Jerry's Fairtrade 500 ml | 5,5 € | Carrefour |
| › Galler chocolade met kokosnoot Max Havelaarlabel | 2,5 € | |
| › Gemalen koffie Africa 250 g | 2,19 € | OXFAM Wereldwinkels |
| › Zwarte thee van Sri Lanka | 1,62 € | |

U kunt ook fair tradeproducten vinden in de grootwarenhuizen : ze zijn te herkennen aan hun labels :



Voor meer informatie over de fair tradeproducten : www.oxfam.be — www.maxhavelaar.be



Oxfam Wereldwinkels

Brussel (1000)

- ▶ **Anspachlaan 137**
Tel.: 02/511.75.29
-

Schaarbeek (1030)

- ▶ **Helmetplein 2**
Tel.: 02/245.78.81
-

Etterbeek (1040)

- ▶ **Veldstraat 8**
Tel.: 02/649.01.57
-

Elsene (1050)

- ▶ **Paul Hégerlaan 22**
Tel.: 02/650.44.87
 - ▶ **Elsense Steenweg 77**
Tel.: 02/502.02.07
-

Sint-Gillis (1060)

- ▶ **Waterloosesteenweg 137**
Tel.: 02/537.09.04
-

Anderlecht (1070)

- ▶ **Sint-Guidostraat 13**
Tel.: 02/522.17.63
-



Sint-Agatha-Berchem (1082)

› **Kerkstraat 48**

Tel. : 02/466.58.43

Jette (1090)

› **Leopold I-straat 527**

Tel. : 02/420.74.71

Sint-Pieters-Woluwe (1150)

› **Blockmansstraat 8**

Tel. : 02/772.21.40

Watermaal-Bosvoorde (1170)

› **Ministerstraat 18**

Tel. : 02/660.40.93



4. Geschenken om mensen de duurzame voeding te laten ontdekken

De feesten zijn een ideale gelegenheid om een regionale specialiteit, kooklessen, een receptenboek enz. aan mensen aan te bieden... en op die manier bij te dragen aan het motiveren van mensen om in harmonie met de Aarde te gaan leven. Hierna volgen enkele ideetjes, maar u zult zeker nog wel andere originele mogelijkheden kunnen bedenken !

► Belgische trappistenbieren

Achel, Chimay, Rochefort, Orval, West-Vleteren, Westmalle, La trappe. . .

Meer informatie : <http://trappist.arti-design.be/index.cfm?v=01&taal=en> (Fr/Nl)

► Andere Belgische bieren

Duvel, Judas, Verboden vrucht, La chouffe, Barbar, Ciney, Rochefort..

Meer informatie : <http://www.belgobiere.be> (Fr) <http://www.belgische-bieren.be> (Nl), <http://www.belgourmet.be> (Fr/Nl),

► Belgische kazen

Val Dieu, Malmedy, Bleu des moines, Bernister, Biamo, Herve, Maredsous, Chimay, Boulette de Huy, Bèchéyé de Nivelles, Brie frais, Cassette de Beaumont, Bouquet des Moines, Damse brie, Fleur des Fagnes, Orval, Fagnar, Vieux Système, Keiemnaer, Trou d'Sottai, Boû d'Fagnes. . .

Meer informatie : <http://www.fromagesbelges.be> (Fr) <http://www.belgischekazen.be> (Nl), <http://www.belgourmet.be> (Fr/Nl),

► Belgische zoethede

Wafels, speculaas, pralines, chocolade. . .

Meer informatie : www.moesen-wafels.be, <http://www.choco-club.com/carnetbelgique.html>

► Andere geschenkideeën

- Receptenboeken voor regionale specialiteiten
- Een gids over biologische wijnen
- Een kokstage



- Een chef die komt koken bij u thuis
- Een stage om de plaatselijke champignons te leren herkennen en bereiden
- Een stage om de wilde kruiden te leren herkennen en bereiden
- Een mooie karaf om leidingwater aan tafel mee op te dienen
- Keukenbenodigdheden om lekker thuis te koken
- Vaatwerk en tafeldecoratie uit de fair trade
- Bewaardozen om verspilling te vermijden
- Een caddy om mee te gaan winkelen in de eigen buurt. . .



Meer weten?

Na het overlopen en ontdekken van de voorstellen voor duurzame voeding in de wijken van Brussel, stelt u zich zeker vragen zoals: Wat betekent dit label? Is het betrouwbaar? U wilt er meer over weten? Waarom zijn lokale en seizoensgebonden groenten en fruit duurzame keuzes?

De antwoorden op deze en vele andere vragen vindt u op de website www.observ.be.

Andere onlinehulpinstrumenten (receptenkaarten, kalender, boodschappenboekje) vindt u op de website van Leefmilieu Brussel www.leefmilieubrussel.be.

Meest recente gepubliceerde dossiers: Le gaspillage alimentaire, Les fruits et légumes locaux et de saison, Combien de km contient une assiette?

Nuttige adressen



Het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie is een partnerschap tussen het OIVO en het BIM.

OIVO

Onderzoeks- en Informatiecentrum
van de Verbruikersorganisaties



Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikers-organisaties - OIVO

Paapsemiaan 20

1070 Brussel

Tel : 02/547.06.10

Email : info@crioc.be

www.crioc.be



Leefmilieu Brussel - BIM

Gulledelle 100

1200 Brussel

Tel : 02/775.75.75

Email : info@ibgebim.be

www.leefmilieubrussel.be

Het BODC wordt gesteund door de minister van Leefmilieu, Energie en Waterbeleid

