



DE "DUURZAME" KOOKWORKSHOPS VAN CARIA

Vzw "Centre d'Accueil, de Recherche, d'Information et d'Animation"

Door de financiële steun verkregen in het kader van de projectoproep "Duurzame Voeding" van Leefmilieu Brussel kon vzw CARIA een samenwerking opzetten met een voedingsconsulente (Brigitte Hopchet).

Van oktober tot juni organiseert de vereniging elke donderdagmorgen kookworkshops, waarbij de alfabetiseringslessen doorlopen. Eens per maand wilde CARIA het hulpbehoevende publiek graag sensibiliseren voor duurzame voeding, door ze aan te sporen om:

- hun suiker-, vet- en vleesverbruik terug te schroeven
- lokale seizoensgroenten en -fruit te gebruiken
- in de kookworkshops voort te gaan met de alfabetiseringslessen
- oude recepten opnieuw te ontdekken
- enz.

CONTEXT

Met de organisatie van heel wat workshops en culturele activiteiten door en voor burgers poogt vzw CARIA vanuit het hartje van de Marollen een sterkere sociale cohesie tussen de bewoners te bewerkstelligen.

Om de bewoners meer autonomie te laten verkrijgen komt CARIA bovendien met een aanbod alfabetiseringslessen, lessen Frans als vreemde taal, basisrekenen, informatica, enz. en steekt ze jongeren een handje toe met buitenschoolse ondersteuning.

EEN METHODISCHE AANZET

Bedoeling van dit project was eens per maand en in de persoon van Brigitte Hopchet (consulente natuurlijke voeding) het begrip duurzame voeding ingang te doen vinden in de kookworkshops.

Hiervoor werd er bij elke sessie gewerkt op verschillende voedingsaspecten:

1. de deelnemers werd gevraagd de verpakkingen van de producten die ze consumeren mee te brengen. Deze verpakkingen gingen een analyse door en zo konden de deelnemers zich rekenschap geven van de grote hoeveelheid suiker en vet die wordt gebruikt in deze producten.
2. hoe een evenwichtige voeding hebben? De deelnemers kregen deze vraag voorgeschoteld en de antwoorden werden visueel aangebracht met het "assiette vitalité" (vitaliteitsbord) dat een illustratie geeft van de dagelijkse hoeveelheden noodzakelijke voedingswaren. Om de deelnemers te overtuigen minder vlees te verbruiken en te vervangen door alternatieven zoals peulvruchten kwam ook onze vleesconsumptie ter sprake.
3. in een andere workshop mochten de deelnemers zich in de recepten uitleven met lokale seizoensgroenten. Tijdens deze sessies werd de deelnemers de fruit- en groentekalenders van Leefmilieu Brussel uitgedeeld.



REALISATIES

Naast de kookworkshops waarin het thema duurzame voeding werd aangekaart kregen de deelnemers de kans om in de CARIA-moestuin te werken en om aan kruidenteelt te doen, op de vensterbanken.

In samenwerking met het "Réseau Santé Diabète" ging er een dag rond voeding en fysieke inspanning door. Op deze dag konden de deelnemers groente en fruit plukken in biologische moestuin "Marie's Garden" (Overijse).

Op het feest "Créa CARIA" stond er voor iedereen een kookworkshop ("Cuisiner sain, bio, rapide et pas cher" - gezond, biologisch, snel en niet duur koken) open.

BALANS

CARIA wilde de personen die geregeld bij de vereniging aan de deur kloppen graag sensibiliseren via kookworkshops.

In de loop van het project kwam er een echte bewustwording tot stand rond het verbruik van suiker, vet en vlees, die de deelnemers nu proberen terug te schroeven. Het verbruik van seizoensgroente en -fruit lijkt overigens ook toe te nemen bij de deelnemers.

Het ziet ernaar uit dat flink wat deelnemers zich geleidelijk aan tot een "Duurzame Voeding" bekeren en dat ze meer letten op de dagelijkse hoeveelheden onmisbare voedingswaren.

TIPS OM HETZELFDE TE DOEN

Het thema duurzame voeding werd geïntroduceerd bij een gevarieerd cultureel publiek, bij deelnemers die de Franse taal niet altijd machtig waren.

Om het complexe onderwerp van duurzame voeding aan te snijden lag de nadruk op het gebruik van ondersteunend beeldmateriaal. Bijvoorbeeld:

- de voorgestelde recepten waren geïllustreerd.
- elk voedingsmiddel dat op de kookworkshops ter sprake kwam, had een illustratie en zo konden de deelnemers het zich voor de geest halen en begrijpen waarover het ging.

Voor een goed vervolg op het project zou het interessant zijn voor een wekelijkse workshop -en niet slechts eens per maand- te gaan. Zonder een regelmatige opfrissing kan het geleerde immers verloren gaan.

Het is van belang om te vertrekken vanuit ieders kookgewoontes en van daaruit alternatieven voor te stellen.

Workshops van dit type kunnen ook gericht zijn op kinderen. De workshops sensibiliseren hen dan voor deze kwestie en dragen zo bij tot een uitwisseling over de generaties heen, tussen kinderen, hun ouders en grootouders.

HET VERVOLG

In het kielzog van wat Brigitte Hopchet heeft aangeleerd gaat CARIA verder met haar kookworkshops (eens per maand, in samenwerking met het diabetesnetwerk) en blijft het proberen een openheid te creëren naar gezonde vreemde keukens (zoals de Aziatische keuken).



DE ANEKDOTE

Bepaalde kookgewoontes zijn al eens hardnekkig. Zo zijn er voor Marokkaanse muntthee traditioneel 8 klontjes suiker per theepotje nodig. Het hebben over suiker- of vetconsumptie is dus noodzakelijk voor de gezondheid.

PROJECTBEHEERDER

- Centre d'Accueil, de Recherche, d'Information et d'Animation - vzw (CARIA), Hoogstraat 135 – 1000 Brussel
- Projectleider: Fabienne Godfraind (Coördinatrice)
- Contact : 02/513.00.14, caria@skynet.be

