



## HYPERGEMOTIVEERDE GEZINNEN GAAN DE "DUURZAME VOEDING-UITDAGING" AAN

*Gemeente Etterbeek*

In een streven naar vernieuwende en verrijkende ervaringen voor haar burgers lanceerde de gemeente Etterbeek een hele uitdaging voor enkele van haar gezinnen, namelijk om zich in hun dagelijks leven te richten op een duurzame voeding.

Op het programma: een vijftiental groepsactiviteiten, waarbij elk gezin een handje toesteeft. Met alle kooklessen, infosessies, voedingscoachings, bezoeken aan de boerderij of de supermarkt en verschillende workshops hebben de deelnemende gezinnen in totaal zes gezellige maanden doorgebracht met het ontdekken van de deugden van een nieuwe manier van leven.

Op het einde van de ervaring bleek iedereen overtuigd en deelden ze maar wat graag hun ervaring (en recepten!) met anderen in een mooie bundel. En in diezelfde sfeer van collectivering organiseerde de gemeente een uitgebreide fototentoonstelling die de weg reconstrueerde, die deze pioniers van de duurzame voeding aflegden. In Etterbeek wordt er voortaan biologisch, lokaal en seizoensgebonden gegeten!



*Tijdens de kookcursus van Sandra steekt iedereen met veel plezier de handen uit de mouwen! (foto: Roger Job)*

### CONTEXT

De gemeente Etterbeek heeft het geluk over een Dienst Duurzame ontwikkeling te beschikken, wat de realisatie van het project aanzienlijk vereenvoudigde. Onder de leiding van de schepen voor Duurzame ontwikkeling werd dit proefproject in het kader van de activiteit "Stadsboerderij Etterbeek" gevoerd.

### DE AANPAK

Allereerst hebben de gemeentelijke verantwoordelijken alles tot in de puntjes **voorbereid**: ze verzamelden informatie over vergelijkbare initiatieven, volgden cursussen, namen deel aan infosessies, ...

Met diezelfde nauwkeurigheid werden ook de kandidaten **geselecteerd**, die van cruciaal belang waren voor het welslagen van het project. Na een grote oproep tot kandidaatstelling in de



gemeente, werden er twee selectiefasen georganiseerd om de motivatie van de geïnteresseerden na te gaan. De gemeente was daarbij vooral op zoek naar personen met een klein inkomen die nog niet gesensibiliseerd waren rond het thema.

Eenmaal de uiteindelijke groep samengesteld was, moest er voor een correcte **begeleiding** gezorgd worden. Reken voor elke activiteit op 2 à 3 begeleiders (en voorzie ook gespecialiseerde coaches voor elke activiteit) alsook op 1 persoon die gedurende het hele project de supervisie voor zijn rekening neemt.

En wat met het **budget** voor dit alles? De kosten variëren sterk van activiteit tot activiteit (zo kost een kookcursus ca. 500 EUR incl. cursusdocumentatie).

En ten slotte is er niets wat de troepen beter motiveert dan enkele erg nuttige "cadeaus". Daarom kregen de deelnemers gedurende de hele uitdaging:

- manden met biologische groenten en boerderijproducten om te ontdekken;
- keukengerei (klein mesje, plankje, rasp, fijnsnijder, appeldoos, ...);
- basisproducten (olijfolie, quinoa, groentebouillon, zonnebloempitten, ...);
- boeken en brochures ("Mon carnet malin pour mieux consommer" (Leefmilieu Brussel); "Les étiquettes sans prise de tête" (Écoconso); "Avec les légumes bio de chez nous, l'hiver a du goût" (Bioforum); "Mangez, votre santé va changer! La nutrition raisonnée en 7 couleurs, en 4 saisons et en 70 recettes" (Dr. G. Moreau en O. Coudron).

## Activiteiten die een echt succes bleken

- Hoe een "gezond ontbijt" bereiden.
- "Doe het zelf"-workshops: brood, gekiemde zaden, smeersels.
- Voedingsadviesavond.
- Bezoek aan een biologische boerderij.
- **Voedingscoaching (in groep en individueel).**
- Supermarktbezoek (met Écoconso): ontcijferen van de labels en de marketingvalstrikken, aankoopadvies.
- Vertoning van de film "We feed the world", gevolgd door een debat (met Slow Food en Oxfam).
- Antiverspillingsavond: koken door gebruik te maken van volledige groenten, de basisingrediënten die u in uw kast moet hebben liggen, ...
- Vegetarische **kooklessen**: graangewassen, peulvruchten, vis.
- **Slotavond met buffet**, inleiding tot de biodynamische wijn en uitreiking van de "ambassadeur"-diploma's.

## VERWEZENLIJINGEN

Zoals u hebt begrepen, had deze "Duurzame voedingsuitdaging" grote ambities. Dankzij een algemeen enthousiasme hebben deze ambities ook tot mooie verwezenlijkingen geleid. Zoals:

- [www.communefermealaville.be](http://www.communefermealaville.be) : een website boordevol informatie, recepten, tips, foto's en video's van de activiteiten alsook informatie over de activiteiten van de vzw. Met als bonus: een Facebook-pagina "Duurzaam Etterbeek" en een Youtube-pagina gewijd aan de video's. Dit alles opgevat als een echt uithangbord voor duurzame voeding in Etterbeek.





Sappige ideeën vindt u op [www.communefermealaville.be](http://www.communefermealaville.be)

- **Bundeling** van de recepten en tips van de **gezinnen**. Dit boekje dat samen met de gezinnen werd samengesteld, bevat niet alleen de lievelingsrecepten van de deelnemers maar ook hun getuigenissen en tips.

**Ménage de Clara et Mercier**  
« Le Défi alimentation nous a permis de faire plus attention au tri des déchets. »

**Truc et astuce**  
**Fabriquer soi-même son germeoir**  
Prendre un pot en verre de récupération, tel qu'un pot de confiture ou de « choco ». Refermer celui-ci avec un tamis afin d'égoutter facilement les graines, par exemple à l'aide d'un bout de toile moustiquaire. Maintenir le tamis en place avec un gros élastique ou le couvercle en plastique dont on a ôté la partie plate.

**Notre recette fétiche : les pâtés végétaux**  
Les tartinades ou pâtés végétaux se déclinent à l'infini en fonction de vos envies ou du contenu de vos armoires. Ils reposent toutefois sur un équilibre de base :  
**Ingrédients :**  
- 1/3 de légumes cuits : carottes, poireaux, betteraves, potiron, ...  
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots, lentilles, ...  
- De l'huile (olive, sésame, colza, ...) et/ou de la crème d'oléagineux (sésame, amande, cajou) et/ou du jus de cuisson.  
- Des épices et/ou des herbes fraîches et/ou de l'ail et/ou du jus de citron.  
**Préparation :**  
1. Dans le bol d'un mixeur, introduire les légumes cuits, les légumineuses et du liquide (huile, citron, jus de cuisson).  
2. Mixer le tout, assaisonner et goûter.  
3. Rajouter des ingrédients en fonction de vos goûts.  
**Quelques recettes que nous avons testées :**  
• Humous : pois chiches, citron, ail, huile d'olive, poivre (+betteraves).  
• Carottes, lentilles corail, coriandre, ciboulette, persil, cumin, huile d'olive, sel, poivre, citron.  
• Pois chiches, feuilles de cresson, coriandre, persil, huile de colza, graines de tournesol, noix, sel, curry.  
• Notre recette fétiche : pois chiches, carottes, cumin en poudre, ail, huile d'olive. Et pour garnir le pâté, déposer des graines de luzerne germées !

**Utilisation :** en pâte à tartiner, en agrément dans une soupe, en farce pour des légumes crus ou cuits, ...  
**Conservation :** ce pâté se conserve dans un récipient fermé au frigo maximum une semaine (si sans herbes fraîches et citron que vous pouvez rajouter chaque jour).

**Les graines germées : facile, rapide et pas cher !**  
Kéake ? Les graines germées sont des graines que l'on fait germer dans un germeoir et que l'on peut déguster en agrément de salade, sur une tartine, des galettes, dans un riz, un taboulé, en accompagnement de poisson ou de viande, sur du fromage frais, ... ou simplement nature.  
**Comment ?** Mettre 1 càs de graines dans un germeoir et immerger celles-ci dans de l'eau pendant 12 h (bocal à la lumière), puis égoutter. Ensuite, rincer copieusement les graines matin et soir pendant 2 à 4 jours (en égouttant bien après chaque rinçage). Lorsque les graines sont germées (2-4 cm), vous pouvez les conserver quelques jours au frigo.  
Les graines germées sont riches en vitamines et minéraux, c'est gai et très facile à faire pousser. De plus, c'est économique car avec un paquet de 250 g (entre 2 et 5€) on peut faire plus de 15 portions de graines germées. Pour débiter, utiliser des graines germées (luzerne) : lavable et dont la saveur fait l'unanimité.

De bundel van de gezinnen, een schat aan informatie!

- **Fototentoonstelling "Histoire d'un défi"** over het hele avontuur, met een link naar de tentoonstelling vanop de website. De tentoonstelling is trouwens opgevat als een mobiel gegeven (en kan dus op verzoek uitgeleend worden).

## BALANS

Wat een succes! Het project wist een **erg gevarieerd publiek** te bereiken en elk gezin voerde echte **veranderingen** door in de eigen voedingsgewoonten.

Het gemeenteteam kreeg ook een duidelijkere kijk op de uitdagingen waarmee de bewoners van de gemeente zich in het dagelijkse leven geconfronteerd zien (en in het bijzonder de gezinnen met een klein inkomen) om zich op een duurzame manier te voeden. Zo ontdekte het team nieuwe denkpijlers voor de toekomst.



## ENKELE TIPS OM HETZELFDE TE DOEN

Op grond van de opgedane ervaring heeft de gemeente enkele aandachtspunten geïdentificeerd, waarvan de belangrijkste hieronder zijn opgenomen:

- Leg concrete en precieze doelstellingen vast.
- Laat de deelnemers echt koken om de handelingen in hun dagelijkse leven te verankeren.
- Stel eenvoudige, gemakkelijke en snelle recepten voor.
- Om te overtuigen, is de praktijk veel beter dan een lange uitleg.
- Benadruk het koken met een klein budget en hoe je de dingen op dit vlak best aanpakt, als je alleen leeft (volgens de groep).
- Zorg voor afwisseling qua koks en types van keuken.
- Werk samen met verenigingen op het terrein om een tussenschakel voor de burgers en de ambassadeurs te creëren.
- Spreid het project over een voldoende lange termijn (minstens 6 maanden) en betrek alle leden van een gezin erbij om de veranderingen in de gezinnen te verankeren.

## HET VERVOLG

De gezinnen die deelnamen aan de uitdaging, gelden nu als "ambassadeurs" van duurzame voeding ten aanzien van de andere inwoners van de gemeente. Een tamelijk statusverhogende titel! En een belangrijke opdracht: het is nu immers aan hen om voor de verdere verspreiding te zorgen van wat ze uit de ervaring geleerd hebben en dat onder de hele Etterbeekse bevolking.

Verder hebben diezelfde ambassadeurs hun schouders ook gezet onder een collectieve moestuin. Vandaar dat de Dienst Duurzame ontwikkeling van de gemeente zich vervolgens ten volle heeft ingezet voor een nieuw project rond stedelijke landbouw. U ziet dat alle deelnemers werkelijk supergemotiveerd waren!



*De nieuwe ambassadeurs van duurzame voeding in Etterbeek (foto: Roger Job)*

## DE ANEKDOTE

*"Los van het voedingsaspect heeft deze uitdaging me ook doen stilstaan bij het natuurgegeven: erop toezien dat ik minder verbruik, minder verspil, dat ik minder afval produceer en dat ik voldoende oog heb voor het milieu bij alle keuzes die ik maak."* (gezin van Aurélie, Alexandre, Agathe, Arthur & Antoine). Een echte bewustwording!

## PROJECTHOUDER

- Gemeentebestuur van Etterbeek, Oudergemselaan 113-115, 1040 Etterbeek
- Projectverantwoordelijke: Marie-Rose Geuten (Schepen voor Duurzame ontwikkeling)
- Contact: 02 627 27 73, dd@etterbeek.be

