



DUURZAME VOEDING OP HET LESPROGRAMMA OP DE CAMPUS VAN CERIA

Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent voedselintolerantie en gezonde voeding (CIRIHA)

CIRIHA is actief in een rijk van activiteiten. Het wou, in het kader van de projectoproep 'duurzame voeding', een pluridisciplinair team vormen dat duurzame voeding een plaats kan geven op de campus van CERIA. Dit moest gebeuren op een transversale manier, dus door meerdere scholen te betrekken.

Hoe wordt duurzame voeding in de les opgenomen? De bal ging aan het rollen met sensibiliseringsacties (spel rond de ecologische voetafdruk, bezoek aan een moestuin, ...) die een vervolg kregen met praktische proeven in de les. Zo werkten de studenten dieetleer een vegetarisch menu uit en verbeterden ze (op het vlak van duurzaamheid) een 'traditioneel' menu alvorens ze zich op een wedstrijd voor het beste duurzame menu stortten (voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht). En omdat er niets boven teamwerk gaat, werkten de koks nauw samen met de afdeling dieetleer en haalden ze hun producten bij de tuinbouwschool, allemaal gesitueerd op dezelfde campus. Na gesprekken en aanpassingen (de koks wogen hun ingrediënten tot op de gram juist af om de aanbevelingen van de diëtisten te volgen) werd het winnende menu opgediend in het toepassingsrestaurant van de school, *La Rotonde*, waar het Brusselse publiek kan komen eten.

Het project werd feestelijk afgesloten met een slotevenement. Op het programma: lezingen, informatie en natuurlijk maaltijden, met op de kaart het winnende menu en aan tafel de projectdeelnemers, consultants, diëtisten, koks enz. Zo kon het werk van de leerlingen op een gezellige manier aan de man worden gebracht!



De leerling-koks bij hun ingrediënten

CONTEXT

CERIA is een campus die meerdere scholen groepeerd. CIRIHA is ondergebracht op de afdeling dieetleer en toegepaste voeding van het **Institut Arthur Haulot** (Haute École Lucia De Brouckère). Aan het **Institut Émile Gryzon** en het **Institut Roger Lambion** leer je diverse hotelberoepen, en **Institut Redouté Peiffer** heeft een tuinbouwafdeling.

METHODE ONDER DE LOEP

Het project verliep in drie fasen:

1. **Sensibilisering**: bezoek aan moestuinen, lessen, ontdekking van vegetarische menu's en vegetarische seizoensmenu's;
2. **Proeven**: toepassing van de principes van een duurzame voeding tijdens de les;
3. **Slotevenement**: uitwerking van een duurzaam menu en verspreiding van het project onder een professioneel publiek.

Omdat de vier scholen dicht bij elkaar liggen, kon het project **transversaal** zijn: de studenten van de hotelschool kregen advies van de studenten dieetleer (rekening houdend met niet alleen de voedingswaarde, maar ook de smaak, zodat het lekker en aangenaam blijft) en haalden fruit en groenten in de tuinbouwschool. Dit pluridisciplinaire team kan een referentie vormen op het vlak van duurzame voeding op de campus.

De keuze om de lessen in het midden van de opleiding te organiseren, werd ingegeven door de hoop op een **sneeuwbaaleffect**. Hoe dan? De gesensibiliseerde leerlingen en docenten kunnen hun ervaring aan de andere klassen doorgeven om het project een lang leven te schenken.

Er werden informaticatools getest om duurzame en niet-duurzame voeding te vergelijken op het vlak van milieu-impact en financiële kostprijs.

In de proeffase verliep de omvorming van traditionele menu's tot duurzame menu's in fasen. Daarbij werd gesteund op de pijlers van een duurzame voeding:

- verse producten, streekproducten, seizoensproducten, afkomstig uit een kort circuit (met productie van de campus als ideaal, zoals die van Institut Redouté Peiffer);
- variëteit en evenwicht, dankzij de samenwerking tussen de diëtisten en de koks;
- kwaliteit en smaak, dankzij de kennis van de vakmensen die aan het project meewerkten;
- met aandacht voor plantaardige proteïnen.

REALISATIES

- De **slotdag** was de apotheose van een jaar vol uitdagingen. Na enkele lezingen en de voorstelling van het project kregen de studenten de eer om het winnende menu van de wedstrijd op te dienen.
- De leerlingen probeerden **verschillende recepten** uit, zoals een 'groenteragout met linzen', een 'met honing gekaramelliseerde kalkoenfilet en pompoenpuree' of een 'glaasje met gekaramelliseerde appeltjes en kwark' ... Mjam!
- De beste recepten van de studenten worden gebundeld in een **boekje** (wordt aan gewerkt). Het zal ook praktische info over duurzame voeding, voedingsevenwicht enz. bevatten.
- In de verschillende scholen werden **sensibiliseringsacties** gevoerd. De activiteiten waren gevarieerd, leuk en afgestemd op elk publiek. Omdat alle middelen aanwezig waren, waren deze acties niet duur.
- Tussen de verschillende scholen van de campus kwamen heuse **uitwisselingen** tot stand.



Het winnende menu

- Zachte gnocchi van pompoen en een kruidkerssausje, bestrooid met Parmezaanse kaas
- Florentijnse zalm met aardappel Macaire
- Cheesecake met Elstaes-appels en speculaas

BALANS

De vorming van een pluridisciplinair team maakte uitwisselingen tussen de verschillende disciplines mogelijk. Dankzij die samenwerking kon iedereen zijn vaardigheden bijschaven.

En door de grote motivatie kon een breed publiek worden gesensibiliseerd.

De sensibiliseringsacties werden in elke school goed onthaald, het bewijs dat het mogelijk is om gedragsveranderingen tot stand te brengen.

Over het algemeen onderstreepte dit proefproject de wens die op de campus van CERIA bestaat om dingen te veranderen.

Dankzij het sneeuwbaaleffect (overdracht van het project naar de volgende klassen) wil CIRIHA op lange termijn een mentoraat oprichten.



Wanneer je het beste van de planeet wilt, word je nooit zo goed bediend als door jezelf!

TIPS OM HETZELFDE TE DOEN

Je kunnen aanpassen: aan de ideeën die onderweg groeien, maar ook aan de beperkingen (bv.: kweekperiodes van de landbouwschool, verplichting om het lesprogramma te volgen, ...).

De spreiding van het project over twee academiejaren maakt een grondig werk mogelijk: de basisbegrippen die in het eerste jaar worden aangeleerd, worden het volgende jaar uitgediept en toegepast.

Dankzij het slotevenement kan het project worden verspreid onder een groter doelpubliek (consumenten en restauranthouders). Denk er wel aan de restauranthouders tijdens een rustig moment uit te nodigen, zodat ze zeker aanwezig zijn.

HET VERVOLG

Het sneeuwbaaleffect is in gang gezet! De supergemotiveerde deelnemers dragen bij tot de ontwikkeling en verankering van het concept op de campus van CERIA, bij deelnemende instellingen, maar ook **andere partners** van de campus (nieuwe hotelafdelingen, administratieve diensten die instaan voor de bestellingen, ...).

Twee studentes dieetleer begonnen trouwens aan een eindwerk over afval en voedselverspilling in de schoolkantine van de campus.

Toch vraagt de continuïteit van het project enkele acties:

- de aanwerving van een voltijdse werknemer om de link tussen de diverse spelers te verzekeren (geld vrij te maken);
- de bepaling van nieuwe doelstellingen om de opleidingen tot voedingsberoepen op de campus *en* het sociaal bewuste gedrag van de studenten te veranderen;
- bestuderen van de mogelijkheden aangeboden door de verschillende leveranciers (traditioneel vs. duurzaam, mogelijkheid van groepsbestellingen, ...).

In afwachting worden de sensibiliseringsacties binnen de verschillende instellingen met succes voortgezet, net zoals de samenwerking tussen de scholen, die **de invoering van begrippen rond duurzame ontwikkeling in de lessen hebben gsystematiseerd**.



Een pompoenroomsoep die zo duurzaam is dat een soepterrine niet eens nodig is!

ANEKNOTE

Het is niet altijd gemakkelijk om op de productie van groenten te moeten rekenen. De leerlingen, afhankelijk van de capaciteiten van de tuinbouwschool, zaten één dag zonder groenten. Het team van CIRIHA sloeg dus de handen in elkaar om 20 kg groenten via de Brusselse metro te vervoeren. Ook dat is teamwerk!

PROJECTDRAGER

- Haute École Lucia de Brouckère – Afdeling dieetleer – CIRIHA – E. Gryzonlaan 1 (gebouw 4C, RDC), 1070 Brussel
- Projectleiders: Patrick Dysseler (Directeur-voorzitter van de Haute École Lucia de Brouckère), Ghislaine Dufourny (Hoofd van CIRIHA)
- Contact: 02 526 74 95, dysseler@meurice.heldb.be, gdufourny.ciriha@heldb.be

