

GEZONDE EN DUURZAME VOEDING TOEGANKELIJK MAKEN VOOR GEZINNEN IN ARMOEDE

Leidraad voor sociale voedselinitiatieven



INHOUD

Een goed idee alleen is niet genoeg.....	4
Gezondheidskloof.....	5
Gezonde en duurzame voeding.....	6
Wat is gezonde voeding?	6
Wat is duurzame voeding?	11
Rol van opvoeding	14
Financieel.....	16
Gezond en budgetvriendelijk	16
Sociale kruidenier	17
Sociaal restaurant.....	18
Je plant een activiteit	19
Wat werkt niet, wat wel?	19
Aan de slag	23
Vorming	23
mogelijke samenwerkingen.....	23
Bijlagen	24
Bijlage 1 - Recepten Verrassend Veggies	25
Bijlage 2 - Groentenkalender.....	30
Bijlage 3 - Onbekende groenten.....	32
Bijlage 4 - Bewaar technieken	52
Bijlage 5 - Recepten voor minder dan 3 euro.....	64
Bijlage 6 - Winkel- en kooptips	67
Bijlage 7 - Overzicht vormingsactiviteiten.....	70
Bijlage 8 - Recepten met pictogrammen.....	77
Bijlage 9 - Resultaten bevraging kookworkshops.....	81
Bijlage 10 - Bronnen	85

Een goed idee alleen is niet genoeg

Deze leidraad bevat richtlijnen om gezonde voeding te promoten en preventie van voedselverlies te stimuleren bij gezinnen in armoede. Het richt zich in eerste instantie op sociale voedselinitiatieven (sociale restaurants, sociale kruideniers, lokale samenwerkingsverbanden, ...), maar is zeker ook leerrijk en nuttig voor andere organisaties die werken met mensen in kansarmoede. Een goed idee alleen is immers niet genoeg. Deze brochure biedt ondersteuning om een goed traject te volgen om mensen in armoede te bereiken en het beste uit je activiteit te halen.



Eerst nemen we gezonde en duurzame voeding onder de loep zodat het bos door de bomen zichtbaar wordt. Aan de hand van voorbeelden en praktijkervaringen diepen we do's and don'ts, aandachtspunten en struikelblokken verder uit. De bijlagen bevatten praktische en concrete informatie en tools alsook een kleine greep uit de enorme berg originele recepten. Honger naar meer? Laat je verrassen door de talloze recepten in het kookboek '10 jaar Kome Nete (H)eerlijk en betaalbaar' van het sociaal restaurant in Lier.

Voor organisaties die graag nog meer informatie en concretere handvaten krijgen om later zelf aan de slag te gaan, organiseren we op 25 september de opleiding 'Train de trainer'. Deze opleidingsdag, gegeven door ervarings- en voedingsdeskundige Ingrid De Coninck, biedt een solide basis om aan de slag te gaan met mensen in kansarmoede en je activiteit echt succesvol te maken. Ingrid speelt in op de behoeftes van de deelnemers en zet die behoeftes om in werkbare antwoorden. Een mix van een creatief programma en een ervaren *trainer* staat garant voor heel wat praktische tips en tricks en vaardigheden. Praktische info vind je op pagina 24.

In bijlage 10 vind je een uitgebreide bronnenlijst met vele nuttige websites voor nog meer achtergrondinformatie.

Deze leidraad is het resultaat van een jaar lang samen werken met Goed Gevoel in Lier (sociaal restaurant en sociale kruidenier). Goed Gevoel is een afdeling van vzw Mivas.

Ingrid De Coninck, voedingsdeskundige



*Dit vormingspakket kwam tot stand dankzij de steun van
POD Maatschappelijke integratie, armoedebestrijding en sociale economie.*



Gezondheidskloof

Er is een grote gezondheidskloof tussen de gemiddelde Vlaming en mensen in armoede. De oorzaken zijn divers en veelzijdig, maar minder gezonde voedingsgewoonten liggen zeker mee aan de basis van de ongelijkheid in gezondheid.

De gangbare vormen van gezondheids promotie bereiken niet steeds ten volle mensen uit sociaal kwetsbare milieus. Gezondheidsboodschappen richten zich vaak tot de middenklasse. Ze houden te weinig rekening met de leefwereld van mensen die onder aan de sociaaleconomische ladder staan.

Om die gezondheidskloof te verkleinen is er een specifieke aanpak nodig. Er zijn heel wat drempels te overwinnen. Wat werkt wel, wat werkt niet om informatie en vorming af te stemmen op mensen die het financieel moeilijker hebben? Welke punten verdienen aandacht?

De ervaringen uit het sociaal restaurant Kome Nete in Lier, pionier op het vlak van gezonde voeding voor mensen in armoede, zijn hierbij een schat aan informatie.

Voeding, niet voor iedereen hetzelfde ...

Sommige mensen gaan heel bewust om met wat ze eten en zien het belang van gezonde voeding in. Anderen staan er nauwelijks bij stil, stellen er zich geen vragen bij en laten zich meer leiden door de smaak, het gemak, ...

Voedsel is nochtans de brandstof die we nodig hebben om onze functies in stand te houden, te groeien en te bewegen. Voedsel staat in voor alle processen in ons lichaam. Onder andere koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen zijn noodzakelijk om ons goed te laten functioneren.

We weten allemaal dat een evenwichtige voeding ons helpt om gezond te blijven of opnieuw gezond te worden. We vergeten hierbij wel eens dat het omgekeerde ook waar is: een onevenwichtig voedingspatroon verhoogt in grote mate het risico op ziektes en tast onze levenskwaliteit aan.

Gezond eten is een investering op langere termijn. Je bent fitter, minder vaak ziek, je hebt minder kans op diabetes, hart- en vaataandoeningen, hoge cholesterol, overgewicht, ... Dat vertaalt zich uiteindelijk in minder ziektekosten.

Net omdat het positieve effect van gezonde voeding niet onmiddellijk zichtbaar is, besteden mensen in een moeilijke (financiële) situatie er minder aandacht aan. Zij hebben andere dagdagelijkse kopzorgen (financiële, emotionele, sociale, ...) of niet de juiste voorzieningen en mogelijkheden om gezonde voedingsmiddelen te kopen en er een evenwichtige maaltijd mee klaar te maken.

Deelnemer: Ik weet wel dat ik de kinderen een warme maaltijd moet geven, maar ik heb geen gasaansluiting en ik kan dus niet koken.

Deelnemer: Het is zo moeilijk: als ik de huur betaal moet ik op eten besparen. Als ik wel eten koop, dan kan ik de huur niet betalen en sta ik misschien op straat.

Gezonde en duurzame voeding

WAT IS GEZONDE VOEDING?

Gezonde voeding is een onderwerp dat voortdurend aan populariteit wint. Er wordt heel wat over gezegd en geschreven, waardoor het net moeilijker wordt om met dat grote aanbod aan informatie om te gaan. Sommige stellingen spreken elkaar zelfs ronduit tegen. We worden overstelpt met adviezen rond diëten, voedings-supplementen, ...

Zelfs als de wil er is om te kiezen voor gezonde voeding, dan nog is het niet eenvoudig. De voedingsindustrie laat de consument graag geloven dat een product onmisbaar, zelfs gezond is. Op verpakkingen staan een heleboel termen waaruit een leek niet wijs raakt: E-nummers, zoetstoffen, vetzuren, ... Gaat het hier om betrouwbare informatie of listige verkoopkneepjes?

Om verstandig met alle beschikbare informatie om te gaan, is er een basiskennis van gezonde voeding nodig. Deze basiskennis vind je terug in de actieve voedingsdriehoek©.

De actieve voedingsdriehoek© wordt nog steeds beschouwd als hét model voor gezonde voeding. Nochtans werkt de Hoge Gezondheidsraad aan een herziening en wordt er in de nabije toekomst een aanpassing verwacht. Inzichten en kennis wijzigen immers voortdurend.



Figuur 1: De Actieve Voedingsdriehoek, VIGeZ©

De moeilijkheid aan de actieve voedingsdriehoek© is dat niet alle details kunnen worden afgebeeld. Je kan bijvoorbeeld niet zien dat croissants of krokante muesli in de restgroep thuishoren. In de restgroep zitten voedingsmiddelen die we niet nodig hebben. Ongesuikerde volle granen bevatten wel nuttige voedingsvezels, mineralen en vitamines, ... Witte pasta, witte rijst en wit brood zijn middenwegproducten. Ze bevatten minder vezels, vitamines en mineralen dan de voorkeursproducten (volkoren graanproducten), maar genieten nog wel de voorkeur op bijvoorbeeld frieten, croissants, krokante muesli, die vetrijker zijn. In afwachting van een update van deze driehoek blijft de kern van gezonde voeding evenwel onveranderd. Deze is gebaseerd op 3 pijlers: evenwicht, variatie en matigheid.

Evenwicht: De driehoekige vorm van het voorlichtingsmodel benadrukt de aanbevolen verhouding van de verschillende groepen. Hoe groter de groep, hoe belangrijker. Beweging en water blijven onmisbaar. De restgroep is te verwaarlozen.

Variatie: Voor een gevarieerde en evenwichtige voeding gebruik je dagelijks iets uit elke groep. En binnen de groep varieer je dan ook nog zo vaak mogelijk. Tomaatjes zijn gezond, maar bevatten niet alle mineralen en vitamines, je moet dus ook andere groenten eten!

Matigheid: Probeer zo veel mogelijk de hoeveelheden te respecteren. Water is nodig, maar 5L per dag is ook niet meer gezond.

10 Algemene voedingstips

- ✗ Gebruik zoveel mogelijk onbewerkte producten.
- ✗ Eet veel groenten en fruit.
- ✗ Aardappels zijn geen dikmakers, de saus erbij wel!
- ✗ Kies voor volle granen i.p.v. voor geraffineerde varianten.
- ✗ Vermijd toegevoegde suikers, zout, kleur- en smaakstoffen.
- ✗ Let op met verzadigde vetten.
- ✗ Minder je vleesverbruik.
- ✗ Drink veel water.
- ✗ Neem genoeg 'maal'tijd.
- ✗ Eet regelmatig: een ontbijt, een tussendoortje, een lunch, een vieruurtje, avondeten.

Ondersteuning van kansengroepen is nodig!

Zeker bij mensen in armoede is het van cruciaal belang dat er ondersteuning gegeven wordt bij de interpretatie van de actieve voedingsdriehoek©. Uit de praktijk blijkt dat er bij hen heel wat onjuiste opvattingen leven. Frietjes worden bij de vetten geplaatst, fruitsap bij fruit, chocoladekoeken bij de graanproducten, ...

Wat voorop staat bij de ondersteuning is kennis van hun leefomstandigheden, de cultuur, de religie, de voedingsgewoonten, ... Al deze aspecten beïnvloeden elkaar!

Naast de gewone actieve actieve voedingsdriehoek© bestaan ook driehoeken specifiek voor de Marokkaanse en Turkse gemeenschap. Deze vind je op de website www.vigez.be (een expertisecentrum voor gezondheids promotie en ziektepreventie).

We nemen elke laag onder de loep:

BEWEGEN

Mensen die met moeite de eindjes aan elkaar knopen, zien niet zo gauw het belang van beweging in. Zelfs als ze dat wel doen, is het niet altijd eenvoudig om dit te verwezenlijken.

Voor een nuttig effect op de gezondheid moet men dagelijks activiteiten doen waarbij het hart sneller gaat slaan, men vlugger en dieper gaat ademen en een beetje transpireert. Dat hoeft niet steeds écht sporten te zijn: wandelen, dansen of de trap nemen zijn ook goedkope bewegingsmogelijkheden.

Deelnemer: Ik doe mijn huishouden, ik beweeg dus genoeg. Ik zou juist willen dat mijn kinderen eens wat meer stil zouden zitten! Ik zal wel gaan zwemmen als ik wat ben afgevallen. Er is hier niks in de buurt! Het enige speelpleintje is 5km ver.

Aandachtspunten bewegen

- ✘ Zoek informatie over sport- en zwemclubs met speciale tarieven, goedkope sportkampen, buurtinitiatieven om de financiële drempel te verlagen.
- ✘ Kinderen in gezinnen in armoede wonen vaak in kleine appartementen. Op straat spelen is gevaarlijk. Zoek parken, speeltuinen in de buurt. Volwassenen kunnen meespelen met de kinderen!
- ✘ Wandelen is ook bewegen. Kleine kindjes moeten niet altijd in de buggy zitten. Laat ze zelfstandig stappen. De volwassenen stappen mee!
- ✘ Bij (allochtone) vrouwen heerst er soms schroom om te sporten. Informeer naar aparte uren voor vrouwen.
- ✘ Betrek de mensen zelf bij het organiseren van een activiteit. Misschien kan iemand als vrijwilliger wel aerobicsles geven?

WATER

Water drinken is een must! Mensen die in kansarmoede leven drinken vaak en veel koffie en te weinig water. Koffie heeft door de aanwezige cafeïne een nadelige invloed op de gezondheid. Frisdranken en andere gesuikerde dranken komen in veel gezinnen elke dag op tafel. Ook fruitsap en siropen zijn geliefd. Slechte tanden, overgewicht en geen trek in een gezonde maaltijd zijn maar enkele gevolgen van een teveel aan suiker.

Zelfs als mensen zich ervan bewust zijn dat er te veel suiker in bepaalde producten zit, gebruiken ze alternatieven zoals 'light' frisdrank. Op die manier blijven ze afhankelijk van de zoete smaak!

Deelnemer: Water is voor de vissen! Mijn kinderen lusten alleen maar water met een smaakje.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



Er bestaat een grote voorliefde voor geraffineerde graanproducten bij mensen in armoede: wit brood, witte pasta en rijst, maar ook koeken, ontbijtgranen, pizza's, snacks, kant-en-klaarmaaltijden, sauzen waarin witte bloem verwerkt is.

De nadruk bij graanproducten moet daarentegen liggen op ongeraffineerde producten zoals volkoren brood, volkorenpasta, volle rijst. Zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de witte soorten.

Aardappels zijn geen dikmakers, maar ze worden het wél door te veel en te vaak te frituren en te bakken in vet en door de bijhorende sausjes!

Deelnemer: De kinderen eten enkel witte boterhammetjes met choco. Boterhammen zijn gezond en in choco zitten toch noten, dan hebben ze dat toch al binnen. Deelnemer: Ik bak al snel frietjes, dat eten de kinderen graag en het is vlug klaar!

GROENTEN EN FRUIT



Wie niet veel geld heeft, redeneert nogal gauw dat fruit en groenten duur zijn. Nochtans moeten vers fruit en groenten dagelijks in ruime mate op het menu staan. Hoewel de voorkeur uitgaat naar verse groenten en fruit, kunnen ook diepvriesproducten gebruikt worden op voorwaarde dat er geen zout of saus aan toegevoegd werd.

De dagelijkse portie fruit wordt gemakkelijks halve vervangen door fruitsap. Fruitsap bevat echter meer suiker en minder vezels dan een vrucht.

In blikgroenten en -fruit zit respectievelijk meer zout en suiker dan goed is en vaak ook nog kleur-, geur-, bewaar- en smaakstoffen! Door de behandeling (pasteuriseren, steriliseren, ...) is er bovendien een groot verlies aan vitamines en mineralen.

En goedkoop? Als je de vergelijking maakt tussen 1kg wortels (€ 0,69/kg) en een blik wortels (€ 0,78/500g) uit een goedkope supermarkt, zie je zo dat je met vers beter af bent! Als je voornamelijk seizoensgroenten en -fruit koopt, zal je ook een verschil in je portemonnee voelen! De seizoenskalender van Velt kan je hier downloaden: <http://www.velt.nu/sites/files/content/documenten/groentekalender.pdf>

ZUIVELPRODUCTEN

Melk en zuivel blijven tot op heden opgenomen in de actieve voedingsdriehoek©.

Gesuikerde producten zoals melkdrankjes zijn zeker niet aan te bevelen.

Deelnemer: Als ik geen eten heb kunnen maken, krijgt x een fles met Fristi mee naar bed, dat vult.

VLEES, VIS, EIERN EN VERVANGPRODUCTEN

Vlees wordt zeker bij mensen uit armere milieus gezien als een teken van welvaart. Dat zorgt ervoor dat de porties groenten vaak in het nadeel uitvallen vergeleken met het aandeel vlees. Zeker voor kinderen is het stuk vlees te groot! Ouders maken de misvatting dat dit gezond en zelfs noodzakelijk is voor hun kroost. Voor een volwassene volstaat 100g vlees, vis, eieren of sojaproducten per dag.

Vegetarische vervangers zoals peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten) worden gebruikt als groente. Nochtans hebben ze als eiwitbron dezelfde voedingskwaliteit als vlees of vis.

Deelnemer: De kinderen moeten tenminste hun vlees opeten. Hun groentjes mogen ze laten liggen.

VETTEN

Wij hebben vetten nodig voor een goede hormoonhuishouding, het immuunsysteem, bescherming, ... Maar onze westerse eetgewoonten lopen over van het vet, vaak dan ook nog ongezonde, verborgen vetten in chips, koekjes, enz. Mensen die in armoede leven eten niet alleen te frequent deze slechte vetten, maar koken en bakken bovendien met ongezonde vetten.

Deelnemer: *Wij bakken fishsticks in frituurvet.*

RESTGROEP

Dit is eigenlijk alles wat je niet nodig hebt in een evenwichtige voeding.

Zoetigheid, koek, gebak, suiker, snoep, confituur, alcohol, suikerrijke dranken en chips horen hier thuis. Deze voedingsmiddelen leveren enkel energie (vet en suiker) en weinig of geen mineralen en vitamines. Het zijn dus kleine extraatjes die af en toe eens kunnen, maar zeker niet te vaak! Wie het moeilijk heeft in het leven heeft misschien wel meer nood aan deze 'verwennerijtjes'.

Deelnemer: *Als tussendoortje zit er steevast een fruitsapje en een Dinosauruskoek in de boekentas van x.*

Aandachtspunten Voeding

- ✘ Houd rekening met culturele verschillen zoals veel suiker in de muntthee bij Marokkaanse families, veel gefrituurde gerechten, ...
- ✘ Vertrek vanuit hun specifieke voedingsgewoontes en benadruk wat goed is, zoals olijfolie bij allochtonen.
- ✘ Houd rekening met de soms beperkte kennis van groenten en fruit, zeker bij allochtonen. Soms kennen ze de typisch Belgische dingen niet zoals witloof en vinden ze 'hun' producten niet terug of vinden ze dat de Belgische producten weinig smaak hebben.

WAT IS DUURZAME VOEDING?

WAAROM VEGGIE?

Beter voor je gezondheid

Je bent wat je eet. Je voedselkeuze heeft een niet te onderschatten invloed op je welzijn.

Vegetarisch eten heeft heel wat voordelen om welvaartsziekten te voorkomen of ze te helpen behandelen. Denk maar aan hart- en vaataandoeningen, kanker, suikerziekte, zwaarlijvigheid, osteoporose, Alzheimer, nierstenen, allergieën, hoge bloeddruk, cholesterol, ...

Vegetariërs eten minder en gezondere vetten dan hun vleesetende medemens. Er staan veel meer groenten en fruit op het menu als je veggie gaat. Groenten en fruit bevatten veel beschermende stoffen, vezels, anti-oxidanten, ... Allemaal dingen die je gezondheid ten goede komen!

Als je geen of minder vlees eet, krijg je bovendien een heel pak minder ongezonde hormonen, antibiotica en dergelijke binnen.

Beter voor het dierenwelzijn

Per jaar worden er in België alleen zo'n 285 miljoen dieren gedood voor voeding. De doorsnee Belg verorbert zo'n 1800 dieren in de loop van zijn leven!

De dieren die we nu eten hebben weinig of niets meer te maken met de dieren die vroeger ooit lustig kakelden of graasden.

In de vleesindustrie gebeuren immers dingen met dieren die je nooit zou doen met je hond of je kat! Ze leven in veel te kleine ruimtes, krijgen eten en medicijnen om maar zo snel mogelijk dik en dus klaar voor de slacht te zijn. Ze zien nooit zonlicht. Kalfjes worden bij hun moeder weggenomen, snavelen worden gekapt, staarten geknipt. Ze krijgen nooit de kans om een natuurlijk leven te hebben. Een kip in je tuin kan wel 8 jaar worden. Op je bord vind je een kuiken van amper 6 weken dat op onnatuurlijke wijze vetgemest is.

Beter voor je medemens

Ongeveer 1 miljard mensen - waaronder 200 miljoen kinderen - zijn ondervoed.

Elk jaar sterven er 6 miljoen kinderen aan de gevolgen van ondervoeding. Omgerekend betekent dat elke dag 50 vliegtuigrampen zonder overlevenden!

Tegelijkertijd leven er miljarden runderen, varkens, schapen, geiten, kippen, ... van $\frac{3}{4}$ van alle landbouwgrond van onze planeet! Bijna de helft van alle graangewassen wordt gebruikt als veevoeder.

Op al die gronden zou plantaardig voedsel voor de mens kunnen worden geteeld.

Voeding van dierlijke oorsprong kan je maar verkrijgen als dieren eerst vetgemest worden met plantaardige voedingsstoffen. Zouden we de energie uit die planten niet beter rechtstreeks gebruiken?

Vegetarisme kan dus zeker een rol spelen in een duurzame oplossing voor het hongerprobleem.

Beter voor het milieu

Er bestaat geen twijfel over dat die miljarden runderen, varkens, schapen, geiten, kippen, ... een enorme 'ecologische voetafdruk'¹ achterlaten. De productie van vlees is een grotere belasting voor het milieu dan de productie van plantaardig voedsel. Veeteelt heeft veel grond, water en energie nodig. Een derde van alle vaste grond ter wereld wordt gebruikt voor de teelt van veevoedergewassen, of om er dieren op te laten grazen.

En het is natuurlijk ook gewoon LEKKER!

Vegetarische voeding heeft een duur, saai en tijdrovend imago.

Met enkele receptenideetjes in bijlage 1 bewijzen we het tegendeel. Laat je verrassen en verleiden door deze goedkope, lekkere, snelle, creatieve vegetarische recepten! Dit is natuurlijk slechts een kleine greep uit de eindeloze mogelijkheden.



¹ De oppervlakte aarde die nodig is om te voorzien in de levensstijl van een persoon, gemeente of land. De ecologische voetafdruk wordt uitgedrukt in hectaren van het aardoppervlak. Voor alles wat we consumeren en produceren is er grondoppervlakte nodig: om te wonen, de fietspaden, het speelplein, de akkers voor veeteelt en gewassen, de grond waarin aardolie zit waarmee onze energie wordt gemaakt, enz.

SEIZOENSGBONDEN



Tegenwoordig vind je het hele jaar door tomaten, asperges, ... in de supermarkt. Nochtans heeft het heel wat voordelen als je je menu opstelt volgens het seizoensaanbod!

Elk seizoen heeft zo zijn typische groenten en fruit. Spruiten bevatten andere vitaminen en mineralen dan een komkommer. Om van al die specifieke gezondheidsvoordelen te genieten, koop je best een verscheidenheid aan groenten en fruit en niet het hele jaar door hetzelfde.

Seizoensgroenten en -fruit zijn dan vaak ook nog lekkerder. Vergelijk maar eens de smaak van een tomaat in de winter met die in de zomer!

Buiten het seizoen moeten er serres verwarmd worden, worden er producten uit verre landen ingevoerd. Dat kost extra energie en dat voel je aan je portemonnee en het is ook nog slecht voor het milieu. Op het etiket vind je de oorsprong van het product, dus kan je makkelijk nagaan of iets al dan niet geïmporteerd is.

Om je te helpen een budgetvriendelijke, gezonde en seizoensgebonden keuze te maken is een groentekalender erg handig (zie bijlage 2).

Laat je niet afschrikken door onbekende groenten, ze zijn vaak heel eenvoudig klaar te maken. Lees er meer over in bijlage 3.

VOEDSELVERLIES

De media staan er vol van: wereldwijd gaat een derde van het voedsel verloren. En dat terwijl bijna één miljard mensen chronisch honger lijden. Voedselverlies vindt plaats in de hele productieketen. Ook de consumenten verspillen mee.

Voedselverlies betekent zowel voedsel weggooien als voedsel verspillen. We spreken van voedselverlies als voedsel dat voor de mens bestemd was, niet door de mens wordt opgegeten. Voedsel verspillen is verlies dat vermeden had kunnen worden: Jaarlijks zou elke Vlaming gemakkelijk 10 tot 20kg voedsel minder kunnen verspillen en zo flink wat geld besparen!

Sinds 2013 gaat het sociaal restaurant Kome Nete in Lier ten volle de strijd aan tegen voedselverlies. Dit vertaalt zich onder andere in: restjes uit het sociaal restaurant verwerken in hapjes voor recepties, technieken leren om grote hoeveelheden verse producten die ze binnenkrijgen te bewaren, workshops organiseren zoals Koken zonder afval, Niet in de vuilnisbak, wel op tafel, Natuurlijk op je bord, Lekker voor later, Gerecycleerde lunchpakketjes, Feestelijk koken zonder verspilling.

In bijlage 4 vind je een uitvoerig overzicht van verschillende bewaar technieken met enkele recepten.

Rol van opvoeding

Kinderen én ouders (op)voeden

Gezinnen in armoede bereiken is van cruciaal belang om kinderarmoede te bestrijden. Ouders worden versterkt door vorming over gezonde voeding. Dit kan ook door de werking van een sociaal restaurant of sociale kruidenier waarin vrijwilligerswerk, sociale economie en doorstroming naar de reguliere arbeidsmarkt vervat zit; Indien de vorming geïntegreerd kan worden in een dergelijke werking, kan het ene vaak een opstap voor het andere betekenen. Dergelijke stimulansen kunnen het pad effenen voor een meer evenwichtige opvoeding. Kinderen hebben ook nood aan gezonde en gevarieerde voeding. Mensen in armoede hierin versterken zorgt voor een hefboom in de armoedebestrijding bij gezinnen.

Het fundament voor goede eetgewoonten ligt in de kindertijd. Wanneer kinderen in een gezin opgroeien waar interesse in gezonde voeding is, leren ze om later zelf de juiste keuzes te maken. Omgekeerd nemen ze ook het ongezonde(re) gedrag van hun ouders over. Ze imiteren immers hun opvoeders. Het is dus heel belangrijk om vanuit het gezin een basis te leggen voor voldoende kennis, vaardigheden, motivatie en mogelijkheden.

Goede eetgewoonten gaan niet enkel over wat, waarom en hoeveel er gegeten wordt, maar ook over hoe, waar, wanneer en met wie. Voeding is namelijk ook een groot stuk opvoeding.

Zeker bij maatschappelijk kwetsbare gezinnen liggen er heel wat obstakels op de loer. Iedere ouder wil dat zijn kind gezond eet, maar er is een groot verschil tussen normen en waarden, afhankelijk van de sociale, economische of culturele achtergrond. Zo eten ouders en kinderen uit kansarme milieus vaak apart. Kindjes eten iets anders dan papa en mama. De tv blijft opstaan tijdens de maaltijd of er wordt niet aan tafel gegeten. Er wordt sneller toegegeven aan snoep, omdat ouders zich soms schuldig voelen omdat hun kind volgens hen al heel wat moet missen ...

Naast voedingseducatie is opvoedingsbijstand dus een extra beschermende en ondersteunende factor voor gezondheid binnen een gezin.

Ook kinderen kunnen hun ouders een stukje opvoeden. Als kinderen kunnen ervaren dat gezond ook lekker is en niet (te) duur hoeft te zijn, willen ze hun ouders misschien ook wel warm maken!

Lesgeefster:

Mama x spoort haar zoontje aan om in het sociaal restaurant koffiekoeken te eten i.p.v. een gezonde verse fruitsla. 'Dan moet je straks niet meer eten ...'

Dochter x heeft heel enthousiast meegedaan aan een workshop vegetarisch koken en vraagt of ze dat thuis ook eens mag klaarmaken. 'Maar jij lust dat toch niet', zegt mama.

Kindjes lopen tijdens de maaltijd rond met een frisdrank in het sociaal restaurant, mama en papa zit ten bij de 'grote mensen' aan tafel.

Mama x zegt een paar keer nee tegen haar zoontje dat om een pakje chips vraagt. 'Nee, x, dat is niet gezond!'. Het kereltje begint te gillen en krijgt toch zijn pakje chips ...

Papa eet een pak friet in de zetel, mama doet ondertussen de strijk en de kinderen zitten alleen voor een bord groenten en vlees ...

Aandachtspunten

- ✘ Houd rekening met de verschillen in opvoedingsstijl. Hoe straffen en belonen ouders? Hoe gaan ze om met koppig gedrag en 'crisissen' in de winkel?
- ✘ Spreek geen waardeoordelen uit, maar sta open voor de opvoedingsintenties van de ouders en zadel hen niet op met een schuldgevoel. Observeer wat beter kan, maar spreek de mensen hier niet rechtstreeks over aan. Neem deze bevindingen mee in je stapsgewijze aanpak.
- ✘ Ga na of de tips in de praktijk thuis ook haalbaar zijn.
- ✘ Zorg voor kleine veranderingen en aanpassingen. Elke verbetering heeft sowieso al een effect op de eet- en leefgewoonten.

Vorming

- ✘ Organiseer workshops met ouders en kinderen samen en workshops met enkel kinderen.
- ✘ Organiseer voordrachten rond (op)voeden: ouders bewust maken van hun voorbeeldrol inzake eetpatroon, maar ook breder (hoe omgaan met keuzes maken: tv, computer, gamen, roken, alcohol,...). Hieronder vind je enkele voorbeelden van opvoedingstips die je in een vorming kan integreren.

Eet met de kinderen samen aan tafel, de maaltijd is een familiegebeuren., zet de tv af, probeer kinderen hetzelfde als de ouders voor te schotelen. Soms is het leuk om de kinderen mee te laten helpen in de keuken.

Denk na over enkele tafelafspraken: laat je het kind altijd een hapje van iets nieuws proeven? Moet het bord leeg?

Op vaste tijdstippen eten geeft structuur.

Geef de kinderen voldoende tijd om te eten (maal-tijd), niet te laat in bed en niet te moe om te eten, niet te laat op en meer tijd om te ontbijten.

Financieel

GEZOND EN BUDGETVRIENDELIJK

Simpel en sober eten, het is eigenlijk voor iedereen een must. Simpel zoals in pasta met seizoensgroenten of sober zoals in weinig of geen vlees, vis, exotische producten, ... Voor sommigen betekent simpel en sober echter alleen nog een pot choco en een fles melk in de koelkast, of in de winkel tot de vaststelling komen dat enkel diepvriesfrietten nog binnen het budget passen.



Vindingrijk koken is de enige gezonde optie. Soepen, stoofpotten, allerlei slaatjes, rijst-en pastagerechten, omeletten zijn enkele manieren waarin je heel veel restjes kan verwerken. Mensen in geldnood zijn vaak blij als ze 20 euro per week aan voeding kunnen besteden, amper 3 euro per dag dus! Dat lekker én gezond zelfs dan haalbaar is, zie je in bijlage 5, waar we enkele ideetjes voor 'receptjes voor 3 euro' meegeven.

Tips om toch gevarieerd, verantwoord en smakelijk te kopen en koken maken het misschien net wat gemakkelijker als de portemonnee bijna leeg is. Lees alle winkel- en kooktips in bijlage 6.

Tijdens workshops en maaltijden in het sociaal restaurant leren mensen ook veel van elkaar. Enkele bespaartips van deelnemers:

Ik volg kookworkshops bij Ingrid! Daar kan je veel leren aan een superprijs!

Ik verwerk restjes van eten in een andere schotel.

Ik maak gebruik van de 10% bon tijdens de opendeurmaand in de natuurvoedingswinkel.

Ik bekijk de reclamefolders, er is soms veel voordeel!

Ik maak zelf broodbeleg.

Ik kook soep voor meerdere dagen.

Ik ga eten bij Kome Nete. Ik bekijk de folder om te beslissen of er iets naar mijn voorkeur bij zit.

Ik maak zelf boterhammen, ik koop geen broodjes.

SOCIALE KRUIDENIER

Als een gewone supermarkt of winkel financieel niet haalbaar is ...

Wie onvoldoende middelen heeft om te voorzien in zijn basisbehoeften kan terugvallen op voedselpakketten. De gebruikers ervan hebben weinig keuze, ze moeten tevreden zijn met de inhoud van zo'n pakket.

De sociale kruidenier daarentegen is een plek waar een waardig alternatief aangeboden wordt. Het is niet zo maar een winkel waar kwaliteitsvolle voeding en producten aangeboden wordt. Het is ook een plaats waar mensen in kwetsbare situatie elkaar kunnen ontmoeten, waar ze begrip ervaren, waar ze op bijkomende hulp kunnen rekenen. Daarnaast is er ook een mogelijkheid om mensen aan het werk te zetten door middel van vrijwilligerswerk, werkervaringsprojecten, ...

Lesgeefster: In het sociale kruideniertje van Lier worden voedsel en basisproducten gratis of heel goedkoop aangeboden. Voor de dingen zoals blikjes, koekjes, bokaaltjes wordt een symbolische prijs gevraagd van een paar eurocent. Verse groenten en fruit zijn gratis. Die blijven vaak staan. De blikjes, frisdranken, koekjes, snacks gaan echter wel vlot over de toonbank. En als er verse dingen gekocht worden is het meestal de vertrouwde bloemkool, prei, ... Er wordt gezegd: 'Er is niks in de winkel!', terwijl er een enorm aanbod is van 'onbekende' groenten, vleesvervangers, bioproducten, verse kruiden, ...

Het winkeltje draait grotendeels op vrijwilligers. Deze komen meestal ook uit de lage inkomensgroep. Zij kunnen de kopers vaak geen uitleg geven over minder bekende dingen of hebben zelf geen weet van ingrediënten, recepten, ...

Aangezien de mensen die de sociale kruidenier runnen een belangrijke functie hebben om de klanten te informeren over producten of hen aan te zetten om gezondere voedselkeuzes te maken, is het nuttig om vorming voor hen te voorzien.

Vorming

- ✘ Infosessies over (onbekende) groenten en fruit en wat je ermee kan klaarmaken zijn een eerste stap in een bewustmakingsproces. Deze infosessies zijn laagdrempelig door het gebruik van eenvoudige tekst enerzijds en visuele ondersteuning zoals foto's anderzijds. (Zie bijlage 3 voor onbekende groenten en bijlage 7 voor een overzicht workshops en infosessies)
- ✘ Omdat sommige bezoekers van de sociale kruidenier geen Nederlands kennen of laaggeletterd zijn, is het aanbieden van recepten uitsluitend in tekstvorm niet zo doeltreffend. Foto's of pictogrammen helpen om op een respectvolle manier toch informatie over te brengen. (Zie bijlage 8)

SOCIAAL RESTAURANT

Een sociaal restaurant is niet louter een plaats waar je gezond en betaalbaar kan komen eten. Je kan er ook mensen ontmoeten, een praatje slaan, een dagblad lezen, gebruik maken van de pc, ...

Het is ook een plek waar vaste medewerkers, vrijwilligers, stagiairs, ... samen (leren) werken.



Een menu samenstellen dat zo gevarieerd en gezond mogelijk is, dat rekening houdt met de voorkeur en smaak van de bezoekers, hun voorliefde voor de 'gewone' kost en bovendien ook nog aandacht besteedt aan de enorme voedselberg die verloren gaat, het milieu, de ecologische voetafdruk, ... is niet zo evident.

Hebben de medewerkers en vrijwilligers die het restaurant draaiende houden voldoende kennis over deze onderwerpen? Vorming rond deze thema's is zeker een meerwaarde om een gezondere en creatievere keuken te bekomen. Gezonder voor de eters, maar ook gezonder voor onze aarde.

De praktijk in sociaal restaurant Kome Nete in Lier

Lesgeefster: In het sociaal restaurant Kome Nete heb ik op enkele maanden tijd heel wat zien veranderen. Momenteel is er naast het aanbod van een evenwichtige, gevarieerde warme maaltijd ook een aantrekkelijke en gezonde saladbar. De doordeweekse sla, komkommer

en tomaat staat nu te pronken naast allerlei creatieve groente-ideetjes. Er is een warm buffet met onder andere pasta's, rijst- en groenteschotels en quiches. Er is ook steeds een vegetarisch menu. In het begin bestond er heel wat argwaan tegenover dat 'rare veggiedoe', zowel van de kookploeg als van de bezoekers van het restaurant. Nu weet het keukenteam dat veggie meer is dan een vegetarisch worstje opwarmen en zijn ze gewonnen voor het idee en de bezoekers ook!



Je plant een activiteit

Als je een (vormings)activiteit plant, wil je dat iedereen er het beste uithaalt. De praktijk in Kome Nete leert ons dat een goede voorbereiding hiertoe onontbeerlijk is. Welke drempels moet je over om een succesvol resultaat te halen, welke struikelblokken kom je tegen en wat zijn belangrijke aandachtspunten?

Kome Nete deed ook een uitgebreide bevraging bij 5 organisaties (2 dienstencentra, 1 OCMW, 1 beschutte werkplaats en 1 vereniging waar armen het woord nemen) om te weten te komen hoe ze hun activiteiten beter kunnen afstemmen op de behoeften en de interesse van mensen die in kansarmoede leven. Bekijk deze bevraging in bijlage 9.

WAT WERKT NIET, WAT WEL?

- ✘ Heb oog voor de obstakels die maatschappelijk kwetsbare groepen kunnen ervaren om het geleerde thuis toe te passen.
- ✘ Praktisch leren werkt beter dan theorie.
- ✘ Vraag zelf aan de mensen wat ze willen doen.
- ✘ Wees niet belerend of afkeurend: wie het moeilijk heeft om de eindjes aan elkaar te knopen en daardoor een dagelijkse strijd moet leveren, heeft soms het vertrouwen verloren in mensen die 'eens gaan zeggen hoe het moet of wat ze fout doen'.

Deelnemers bereiken en werven: de juiste aanpak

Gangbare workshops of vormingen missen vaak hun doel. Mensen in een moeilijke financiële situatie worden vaak niet bereikt doordat ze geen of minder toegang hebben tot de kanalen waarmee het aanbod gepubliceerd wordt (geen internet, brochures worden minder grondig gelezen, te veel informatie wordt weggegooid).

Getuige:

Ik lees dat allemaal niet, als ik mij daarmee moet bezighouden ...

Ik wist niet dat er iets te doen was ...

Aandachtspunten

- ✘ Persoonlijk aanspreken door een welzijnswerker die ze vertrouwen in organisaties waar de mensen in armoede komen, werkt het best. (dienstencentra, sociale restaurants, sociale kruideniers, OCMW, budgetbegeleiding, buurtwerking, ...). Breng dus deze organisaties op de hoogte en vraag hen om de activiteit in de aandacht te brengen.
- ✘ Schakel een enthousiast iemand in die zelf weet wat het is om in kansarmoede te leven en vraag die persoon om mond aan mond reclame te maken.
- ✘ Visueel aantrekkelijke flyers, folders, affiches met niet te veel tekst zijn duidelijker. Denk eraan dat sommige mensen niet goed kunnen lezen of anderstalig zijn.

- ✘ Geef hen aanknopingspunten door bijvoorbeeld de nadruk te leggen op het budgetvriendelijke karakter, houd rekening met hun smaak, gezinssituatie, gewoonten, cultuurverschillen, financiële toestand, kookvaardigheden, ...
- ✘ Leg de nadruk op het 'samenzijn', mensen leren kennen, eens buiten komen, ...
- ✘ Zorg dat er een nuttig en rechtstreeks voordeel aan gekoppeld is: een gratis maaltijd, een gelijktijdige activiteit voor de kinderen, koken voor mensen met bepaalde allergieën, budgetvriendelijk koken.
- ✘ Mogelijke deelnemers moeten weten wat ze kunnen verwachten, leg uit wat de voordracht, workshop inhoudt.
- ✘ Zorg tijdens de activiteit dat er een bekend persoon aanwezig is, bv. een medewerker die ze al kennen.
- ✘ Zorg ervoor dat de lesgever/lesgeefster een vertrouwd gezicht is. Laat hem/haar in een informele situatie zich al eens voorstellen en kennis maken. Streef naar telkens dezelfde lesgever.

Lesgeefster (vraag aan een deelnemster van een kookworkshop): *Waarom kom jij nu wel naar mijn workshops?* Antwoord deelnemer: *Omdat ik je nu ken en ik weet nu dat jij vriendelijk bent ...*

Praktische haalbaarheid: tijdstip en locatie

Tal van moeilijkheden houden onbemiddeld publiek tegen om zich op te geven voor een vorming. Is het tijdstip wel goed gekozen? Op woensdagnamiddag zijn de kinderen thuis. 's Avonds is er geen kinderopvang. Is de locatie gekend en goed bereikbaar zonder auto of zelfs zonder openbaar vervoer of voor minder mobiele mensen?

Aandachtspunten

- ✘ Je kan niet voor iedereen de perfecte locatie en het juiste tijdstip vinden. Houd toch zo veel mogelijk rekening met hun wensen/mogelijkheden.
- ✘ Laat de activiteit doorgaan op de locatie waar ze het meeste komen, bv. het dienstencentrum, het sociaal restaurant.
- ✘ Zorg zelf voor vervoer voor mensen met een mobiliteitsprobleem.
- ✘ Zorg voor kinderopvang of betrek de kinderen bij het gebeuren.
- ✘ Zorg voor laagdrempelige inschrijvingsmogelijkheden. Niet enkel online, maar bij hun vertrouwde organisatie zelf.
- ✘ Herinner hen aan de vorming waarvoor ze zich hebben ingeschreven door hen er persoonlijk nog eens over aan te spreken.
- ✘ Breng regelmaat in het aanbod. De kans is groter dat mensen niet afhaken als er vaste momenten gepland zijn, dat is overzichtelijker is (bv. 5 opeenvolgende sessies op woensdag in januari i.p.v. iets in januari en dan nog eens iets in april).

Deelnemers in uiteenlopende financiële situaties

Indien mensen in armoede toch bereikt worden en bv. een kookworkshop volgen, is de kloof tussen hen en de 'gewone' deelnemers soms te groot (kennis, mogelijkheden, leefwereld, zelfvertrouwen, ...) Dit schrikt af en verkleint de kans dat ze een volgende keer zullen inschrijven.

Lesgeefster: Hoe jammer ik het ook vind en ik het heel graag anders had gezien, voel ik vaak een grote afstand als ik een workshop of vorming geef met een gemengd publiek (kansarmen + middenklasse). Soms gaat het wel goed en heerst er een spontane en ongedwongen sfeer en vormen de verschillen geen al te groot obstakel om een leuke activiteit te hebben. Maar helaas heb ik het ook al meegemaakt dat mensen ronduit grof reageerden en enkel met 'hun mensen' praatten of zelfs niet naast een kansarme deelnemer wilden zitten ...

Aandachtspunten

- ✘ Hoewel het uiteraard de bedoeling is om mensen die in kansarmoede leven te integreren in het gewone vormingsaanbod, is het misschien nuttig dit stapsgewijs te doen: bied eerst vormingen 'op maat' aan. Baken je publiek af. Dat verlaagt de drempels, vergroot het zelfvertrouwen en verkleint de verschillen.
- ✘ Houd rekening met de groepsgrootte. Het werkt het prettigst met een 8-tal mensen. Iedereen krijgt genoeg aandacht en komt genoeg aan bod. Een kleine groep is minder bedreigend en versterkt het groepsgevoel.

Doelgroepgerichte aanpak van de activiteit

Wie (financiële) problemen heeft, heeft veelal onduidelijke vooruitzichten. Zelfs al iemand zich inschrijft voor een cursus op een bepaalde dag, kan het heel goed zijn dat er op dat moment dringendere en belangrijkere zaken te regelen zijn. Misschien is er een kind ziek en is er geen mogelijkheid voor opvang, er is geen geld voor de bus, ze moeten gaan solliciteren, ... of door alle beslommeringen zijn ze het gewoon vergeten. Ze hebben ook vaak gewoon een duwtje in de rug nodig.

Lesgeefster: Ik heb het al meegemaakt dat er een vorming gepland is, er inschrijvingen zijn, maar op de dag zelf daagt er een aantal mensen niet op ...

In de werking met mensen die in armoede leven valt het ook op dat het tempo soms wel lager ligt, dat ze niet zo gemakkelijk te overtuigen zijn en nogal vasthoudend zijn. Hoewel sommigen ook bijzonder creatief zijn en een grote kennis hebben van gezonde voeding.

Duurt de activiteit niet te lang? Is de inhoud niet te theoretisch? Zijn bepaalde producten voor iedereen bekend en haalbaar? Kunnen de deelnemers de recepten thuis ook maken?

Lesgeefster:

3 Uur is voor sommige mensen te lang. Ik merk dat ze hun focus verliezen, ze gaan zomaar tijdens een workshop een sigaretje roken.

De heer X bleef maar volhouden dat de dokter gezegd heeft dat ketchup gezond is en was er niet van te overtuigen dat ketchup misschien beter is dan mayonaise, maar toch niet écht gezond genoemd kan worden.

Mevr. X wist te vertellen dat je een prei kan laten doorgroeien. Je plant hem in een pot en gebruikt telkens de bovenste groene bladeren voor de soep. Geweldig creatief toch!

Aandachtspunten

- ✘ Houd het theoretisch gedeelte kort. Integreer de theorie in de praktijk.
- ✘ Stel je flexibel op, pas de inhoud en uitvoering gaandeweg aan als dat nodig mocht zijn.
- ✘ Speel in op vragen van de deelnemers, wees creatief in oplossingen (bv. een andere bewaartechniek voorstellen als iemand geen koelkast heeft, goedkopere alternatieven zoeken).
- ✘ Wees je ervan bewust dat er tijd en geduld nodig is om enige gedragsverandering te verkrijgen!

Aan de slag

VORMING

Indien de activiteiten door een lesgever van Vormingplus gegeven worden, kan je rekenen op iemand die voldoende kennis heeft van gezonde voeding en ook voeling heeft met mensen die in armoede leven.

Natuurlijk kan je er ook voor kiezen met behulp van deze leidraad de activiteiten zelf te organiseren.

Een waaier aan mogelijkheden vind je in bijlage 7:

- Winkeloefeningen: een manier om enerzijds bewuster en kritischer te leren aankopen en anderzijds nieuwe (gezondere) producten te leren kennen.
- Kookworkshops rond voedselverlies, vegetarische voeding, ...
- Lezingen en infoavonden rond 1 bepaald thema, vb. voedselintoleranties



MOGELIJKE SAMENWERKINGEN

Zet samenwerkingen op met partners uit je regio, dit werkt voor beide partijen verrijkend en kan de praktische haalbaarheid en het publieksbereik vergroten.

OCMW

Gemeente/stad

Verenigingen waar armen het woord nemen

Buurtwerk

Straathoekwerk

Kind en Gezin

Integratiecentra

Voedselbanken

Tewerkstellingsinitiatieven

Sociale restaurants

Sociale kruideniers

Dienstencentra

Welzijnsschakels

Begeleidingscentra voor mensen met een psychiatrische problematiek

...

Bijlagen

1. Recepten Verrassend Veggie
2. Groentenkalender
3. Onbekende groenten
4. Bewaartechnieken
5. Recepten voor 3 euro
6. Winkel- en kooptips
7. Overzicht vormingsactiviteiten
8. Recepten met pictogrammen
9. Resultaten bevraging kookworkshops
10. Bronnen

Bijlage 1 - Recepten Verrassend Veggies

MINIFRITTATA'S

Voor 4 personen

- ✘ restjes gekookte of gestoofde groenten (bv ajuin, prei, broccoli,...)
- ✘ olie
- ✘ 250 gr. feta, verkruimeld of andere kaas
- ✘ 8 eieren
- ✘ 1 ¼ dl (soja)room
- ✘ zout
- ✘ peper

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 180°. Vet een muffinvorm in met olie.

Klop de eieren los met de room en voeg zout en peper toe naar smaak. Schep restjes groenten door het eiermengsel. Voeg kaas toe. Kruid naar smaak.

Schenk het eiermengsel voor ¾ in de vorm en druk de groenten goed aan.

Bak de frittata's in 25- 30 minuten goudbruin en gaar.

Laat ze even rusten en haal ze dan uit de vorm.

Zowel warm als koud lekker!

CALZONE OF SNELLE PIZZA

Ook nu kan je alle groentjes gebruiken die je nog in je koelkast hebt liggen! Gebruik ook andere kaas, naar keuze.

Voor 4 personen

- ✘ bladerdeeg
- ✘ restjes groenten, aardappels, rijst, ...
- ✘ 1 el olijfolie
- ✘ 2 knoflooktenen
- ✘ 1 ei
- ✘ 250 gr. Ricotta (Italiaanse verse kaas)
- ✘ 50 gr. geraspte Parmezaanse kaas

- ✘ 1 el verse kruiden naar smaak
- ✘ zout en versgemalen peper

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 220 graden C.

Gebruik voor elke calzone 1 ronde flap bladerdeeg. Meng de restjes met knoflook, kruiden naar smaak.

Snijd de ricotta in kleine stukjes. Meng het ei, de Ricotta, de Parmezaanse kaas en de restjes door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het mengsel over de 4 deegcirkels, klap het deeg dubbel en rol de randjes op. Druk de deegrandjes in een ribbelpatroontje.

Bak de calzones in 20 min. gaar en bruin.

SPINAZIEWRAPS

Voor 4 personen

- ✘ 200 gr spinazie
- ✘ 1 bosje koriander
- ✘ 2 tomaten
- ✘ 2 knoflookteentjes
- ✘ 2 el olijfolie
- ✘ (kruiden)zout
- ✘ peper
- ✘ citroensap
- ✘ 3 el mayonaise
- ✘ 4 wraps
- ✘ beetje geschaafde Pecorino of andere kaas
- ✘ beetje yoghurt
- ✘ 1 el mosterd

Werkwijze

Was de spinazie en zwier goed droog.

Tomaten in kleine kubusjes snijden.

De koriander wassen, droogzwieren en fijnhakken.

De knoflook pellen en fijnhakken.

Meng de mayonaise, olijfolie, Citroensap, knoflook, gehakte koriander, peper, zout en de tomaten.

Maak een yoghurtsaus met yoghurt, mosterd, peper, zout en citroen.

Bestrijk de wraps met de mayonaise.

Leg de blaadjes spinazie erop. Strooi wat Pecorino-kaas erover.

Rol de wraps op. Snij ze in gelijke stukjes.

Serveer er de yoghurtsaus bij.

TOMAAJTJES GEVULD MET MOZZARELLA EN PESTO

Voor 4 personen

- * pijnboompitten
- * 1 teentje knoflook
- * een bos basilicum
- * een paar peperkorrels
- * grof zout
- * olijfolie
- * 200 gr kerstomaatjes
- * mozzarella

Werkwijze

Begin met het roosteren van de pijnboompitten in een pan, zonder boter, tot ze lichtbruin zijn.

Doe de pijnboompitten in een vijzel en voeg daar aan toe: een teentje knoflook, een aantal basilicumblaadjes, peperkorrels en wat grof zout. Vijzel de ingrediënten tot ze helemaal fijn zijn.

Voeg de mozzarella toe, olijfolie (scheutjes totdat het een dik mengsel is en blend het in een keukenmachine totdat het een mooi mengsel is. Proef het met een theelepeltje en breng het nog op smaak naar keuze.

Neem de kerstomaatjes en snijd de bovenkant eraf. Hol de tomaatjes uit met een mesje of een kleine lepel. Vervolgens vul je de tomaatjes met het zojuist gemaakte pestomengsel. Het beste is met een plastic slagroomsput.

Je kan de gevulde tomaatjes ook in de oven doen.

KIKKERERWTENSTOFPOTJE

Voor 4 personen

- ✘ 1 grote ajuin
- ✘ 4 wortels, in schijfjes
- ✘ bouillonblokje
- ✘ 1 blik kikkererwten van ½ kg
- ✘ 1 blikje geconcentreerde tomatenpuree
- ✘ eventueel wat groene olijven
- ✘ kruiden naar smaak, bv koriander
- ✘ zout
- ✘ peper
- ✘ cayennepeper

Werkwijze

Verwarm de olie en bruin hierin een grote gesnipperde ajuin.

Doe de in schijfjes gesneden wortelen, enkele groene olijven en ½ kg uitgelekte kikkererwten uit blik bij de ajuin, overgiet met ½ l water.

Voeg een bouillonblokje, wat koriander en 2 tl geconcentreerde tomatenpuree toe.

Laat, met een deksel op de pan, op een zacht vuurtje gaar stoven.

De schotel is klaar als de worteltjes zachtgekookt zijn.

Breng verder op smaak met bv cayennepeper.

GROENTENBURGER

Met restjes van groentjes kan je heerlijke groenteburgers maken. Het enige dat je nodig hebt is - naast groentjes - een bindmiddel. Dat kan kikkererwtenmeel, gekookte aardappels, rijst, gekookte linzen, boekweitbloem, ... zijn. Je moet een beetje experimenteren om de juiste consistentie te vinden om goede burgertjes te maken. Ze mogen niet te droog, maar ook niet te nat zijn.

Voor 4 personen

- * 100 gr kikkererwten, gekookt
- * 50 gr doperwten
- * 50 gr wortels
- * 50 gr maïs
- * 1 sjalot/ui
- * 1 teentje knoflook
- * 5 el gemalen haverhout
- * 2 el kokosolie of olijfolie
- * ¼ rode peper
- * 1 ei à 2 eieren
- * 2 el Italiaanse kruiden
- * zout en peper

Werkwijze

Kook de doperwtjes en laat ze uitlekken. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit het op laag vuur in wat olijfolie.

Voeg alle ingrediënten: kikkererwten, maïs, doperwtjes, wortels, ui, knoflook, rode peper, ei, Italiaanse kruiden, haverhout, zout en peper in de keukenmachine en mix tot een vaste massa.

Maak van het mengsel vier hamburgers. Als de massa aan je vingers blijft plakken, voeg dan nog wat gemalen haverhout toe.

Verhit de olie in een pan en bak de hamburgers goudbruin.

Bijlage 2 - Groentekalender

Januari

Aardappelen
Aardpeer
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode Biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Witte Kool
Wortelen

Februari

Aardappelen
Aardpeer
Groene Selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Witte Kool
Wortelen

Maart

Aardappelen
Bloemkool
Groene Selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Radijs
Rammenas
Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Schorseneren
Spinazie
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Witte Kool
Wortelen

April

Aardappelen
Andijvie
Asperges
Bloemkool
Groene Selder
Paddenstoelen
Prei
Raap
Radijs
Rode Biet
Spinazie
Uien
Witlof

MEI

Andijvie
Asperges
Bloemkool
Doperwt
Groene Selder
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Prei
Raap
Radijs
Spinazie
Spitskool
Uien
Warmoes
Wortelen

JUNI

Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Asperges
Bloemkool
Broccoli
Doperwtjes
Groene Selder
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Radijs
Savooikool
Spinazie
Spitskool
Tomaten
Uien
Venkel

JULI

Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Doperwtjes
Groene Selder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Paprika
Prinsessenboon
Prei
Radijs
Rode Biet
Rodekool

AUGUSTUS

Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Groene Selder
Knolselder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Maïs
Paddenstoelen
Paprika
Prinsessenboon
Pompoen
Prei
Radijs

Warmoes
Wortelen

Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Warmoes
Witte Kool
Wortelen

Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Warmoes
Witte Kool
Wortelen

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Groene Selder
Knolselder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Mais
Paddenstoelen
Paprika
Pompoen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Radijs
Rammenas
Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Venkel
Warmoes
Witte Kool
Wortelen

Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Groene Selder
Knolselder
Koolraap
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Paprika
Pastinaak
Pompoen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Radijs
Rammenas
Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Schorseneren
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Spruiten
Tomaat
Uien
Veldsla
Venkel
Warmoes
Witlof

Aardappelen
Aardpeer
Andijvie
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Groene Selder
Knolselder
Koolraap
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode Biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Venkel
Witlof
Witte Kool
Wortelen

Aardappelen
Aardpeer
Andijvie
Groene Selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode Biet
Rode Kool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Wittekool
Wortelen

Bijlage 3 - Onbekende groenten



KOOLRABI



GEBRUIK

- ✗ rauw in blokjes of reepjes voor slaatjes
- ✗ in stoofpotjes
- ✗ in soep
- ✗ gekookt als groente bij aardappels, rijst ... Met bv. kaassaus, béchamel,...
- ✗ gekookt in 'stoemp'
- ✗ uitgehold en opgevuld (eerst gekookt) met bv. gehakt, kaas, daarna in de oven
- ✗ smaakt tussen raapjes en kool

PASTINAAK



GEBRUIK

- ✗ geraspt voor in slaatjes
- ✗ in stoofpotjes, hutsepot
- ✗ in soep
- ✗ gekookt als groente bij aardappels, rijst, pasta ...met bv kaassaus, béchamel, ...
- ✗ gekookt in 'stoemp'
- ✗ smaak ietwat zoet, tussen wortel en knolselder

AARDPEER



GEBRUIK

- ✘ geraspt of in dunne schijfjes voor in slaatjes
- ✘ in stoofpotjes, hutsepot
- ✘ in soep
- ✘ gekookt als groente bij aardappels, rijst, pasta ...met bv kaassaus, béchamel, ...
- ✘ gekookt in 'stoemp'
- ✘ smaakt ietwat nootachtig

ZWARTE RAMMENAS



GEBRUIK

- ✘ geraspt of in dunne schijfjes voor in slaatjes
- ✘ in dunne schijfjes op de boterham (met wat zout en peper)
- ✘ smaakt ietwat pikant

WITTE RAMMENAS



GEBRUIK

- ✘ geraspt of in dunne schijfjes voor in slaatjes
- ✘ in dunne schijfjes op de boterham (met wat zout en peper)
- ✘ smaakt ietwat pikant

SNIJBIET OF WARMOES



GEBRUIK

- ✘ zowel blad als bladstelen zijn eetbaar
- ✘ in het algemeen kan je dezelfde recepten gebruiken als voor spinazie, alleen is de kooktijd iets langer
- ✘ warmoespuree
- ✘ warmoes met (kaas)saus
- ✘ moussaka met warmoes

- ✗ warmoestaart
- ✗ rauw gesnipperd in sla

PATISSON



GEBRUIK

- ✗ zoals pompoen
- ✗ in soep
- ✗ opgevuld met gehakt, saus, ...
- ✗ in ratatouille
- ✗ in stoofpotjes

POSTELEIN



GEBRUIK

- ✘ in slaatjes
- ✘ in soep
- ✘ zoals spinazie in bv. 'stoemp'
- ✘ in omelet

RAPEN



GEBRUIK

- ✘ in slaatjes, in blokjes of julienne
- ✘ in soep
- ✘ in hutsepot
- ✘ lekker met wortels
- ✘ gekookt en daarna uitgehold en opgevuld

RODE BIET



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, geraspt
- ✗ in puree
- ✗ bietensoep

SCHORSENEREN



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, geraspt of in dunne schijfjes
- ✗ in soep
- ✗ in puree
- ✗ gratinschotels

WORTELPETERSELIE



GEBRUIK

- ✗ in soep
- ✗ in stoofpotjes
- ✗ in pesto
- ✗ lekker in combinatie met wortels
- ✗ smaakt een beetje als peterselie

VENKEL



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, gesnipperd
- ✗ in soep
- ✗ gratins
- ✗ gestoofd, gekookt, gebakken
- ✗ lekker bij vis

ZOETE AARDAPPEL of BATAAT



GEBRUIK

- * in slaatjes, geraspt zoals wortels
- * in soep
- * in 'stoemp'
- * in ovenschotels
- * geroosterd, gebakken, gekookt

PAARSE WORTEL



GEBRUIK

- * in slaatjes, geraspt
- * in soep

- ✘ in 'stoemp'
- ✘ in stoofpotjes
- ✘ smaakt zoals oranje wortels



AVOCADO

GEBRUIK

- ✘ in slaatjes
- ✘ in soep
- ✘ guacamole
- ✘ geplet als broodbeleg met peper, zout en wat citroen

TRUFFELAARDAPPEL



GEBRUIK

- ✘ zoals gewone aardappels
- ✘ gekookt, gebakken, puree

- ✗ gratin
- ✗ aardappelsla
- ✗ smaakt zoeter dan gewone aardappel

GELE BIET



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes
- ✗ in soep
- ✗ in 'stoemp'
- ✗ zoals rode bietjes

CHINESE KOOL



GEBRUIK

- ✘ in slaatjes, in reepjes
- ✘ in puree
- ✘ in soep
- ✘ wokschotels
- ✘ nasi
- ✘ oosterse recepten
- ✘ in curry's
- ✘ in hutsepot ter vervanging van savooi

IJSKEGEL



- ✗ in slaatjes, zoals radijsjes
- ✗ het verse loof kan onder puree gedaan worden
- ✗ smaakt zoals radijsjes

ZURING



- ✗ in slaatjes
- ✗ voor paling in 't groen
- ✗ in pesto
- ✗ smaakt licht zurig
- ✗ rauw, heel fijn onder puree

BOERENKOOL



- ✘ in slaatjes, heel fijn gesnipperd
- ✘ in puree
- ✘ in hutsepot
- ✘ gratins

GELE WORTEL



- ✘ in slaatjes, geraspt
- ✘ in puree
- ✘ soep
- ✘ in stoofpotjes
- ✘ smaakt zoals oranje wortels

RAAPSTELLEN



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, fijn gesnipperd
- ✗ in puree
- ✗ soep
- ✗ gratins

ROMANESCO



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, in stukjes
- ✗ in puree
- ✗ zoals bloemkool
- ✗ gratins
- ✗ in soep

SPITSKOOL



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, gesnipperd
- ✗ wokschotels
- ✗ gratins
- ✗ 'stoemp'
- ✗ koolsoep

KNOLSELDER



GEBRUIK

- ✗ in slaatjes, geraspt
- ✗ in puree
- ✗ soep

- * hutsepot
- * stoofpotjes
- * gratins

POMPOEN



GEBRUIK

- * soep
- * puree
- * rauw, geraspt
- * gestoofd, gekookt, gebakken
- * opgevuld
- * risotto
- * ovenschotels

Aan de slag met (onbekende) seizoensgroenten

WARMOES OF SNIJBIET

Warmoes is een bladgroente die niet zo gekend is. Toch kom je snijbiet – een andere naam voor warmoes – tegenwoordig weer geregeld tegen omdat vergeten groenten terug 'in' zijn. Het is een supergezonde groente waar meer ijzer in zit dan in spinazie!

Je kan zowel het blad als de bladstelen eten. Je kan meestal dezelfde recepten als voor spinazie gebruiken.

Van mei tot augustus is warmoes volop te vinden, een heerlijke zomergroente dus.

SNIJBIETIDEETJES

Gratin van snijbietstengels

Stoom of stoof de stengels van de snijbiet gaar. Maak een witte saus (boter, bloem en melk). Doe de snijbietstengels in een ovenschaal en giet er de saus over. Bestrooi met wat geraspte kaas en zet in een voorverwarmde oven op 180°C voor een twintigtal minuten.

Snijbietpuree

Gebruik hiervoor enkel het blad van de snijbiet. Kook de aardappelen. Was de bladeren van de snijbiet, laat ze goed uitlekken en hak ze fijn. Stoof wat ui en look aan en voeg er de fijngehakte bladeren aan toe tot ze beginnen te slinken. Wanneer de aardappelen gaar zijn giet je ze af en maak er een puree van met de snijbiet. Stamp dit mengsel fijn met melk, peper, zout en nootmuskaat.

KOOLRABI

Van mei tot oktober kan je deze bleekgroene knollen kopen. Hoewel de meeste voedingsstoffen in de bladeren zitten, wordt vooral de knol gegeten. Nochtans is een soepje van koolrabibladeren heel lekker! De smaak doet denken aan iets tussen een radijs en bloemkool...

Koolrabi kan je bereiden zoals de meeste bloemkoolrecepten, maar ook rauw in een slaatje is hij heel smakelijk.

KOOLRABI-IDEETJES

Koolrabi-crèmesoep

Schil de koolrabi en snij de knol en de stengels in stukjes. Verhit wat olijfolie en schep alle koolrabi erdoor. Pers een teentje knoflook erboven uit, voeg wat marjolein of tijm toe en stoof de koolrabi even op een zacht vuurtje. Voeg wat melk en bouillon toe en kook de koolrabi zachtjes gaar. Mix de soep en breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in bordjes en strooi er eventueel wat croutons over.

Koolrabi met currysaus

Schil de koolrabi en snij hem in stukjes. Kook de groente in ongeveer een kwartiertje beetgaar. Giet de koolrabi af en bewaar het kookvocht. Stoof een ui met wat curry in olie en voeg er bouillon, 2 dl koolrabikookvocht en melk aan toe. Bind de saus met maizena en serveer ze over de koolrabi.

KROPSLA

Van mei tot oktober is sla vers te verkrijgen uit de volle grond. In de andere maanden komt kropsla uit de serre.

Bij sla denk je meestal aan 'een slaatje'. Maar met deze doodgewone groente kan je heel wat creatiever zijn. Sla is ook nog eens heel gezond. Wist je dat sla calcium en fosfor in dezelfde verhouding als melk bevat?

SLA-IDEETJES

Slasoep

Smelt een klontje boter en stoof hierin enkele ajuinen even aan. Doe er 1 of 2 slakroppen bij en laat wat slinken. Overgiet met een liter water en 2 bouillonblokjes. Laat de slasoep een kwartiertje koken. Mix de soep en breng op smaak met peper. Voor een feestelijke toets kan je de soep met wat room en Parmezaanse kaas afwerken.

Slastoemp met spekjes

Bak wat spekblokjes knapperig. Kook aardappels gaar en stamp ze fijn met boter en melk. Kruid met peper, zout, nootmuskaat. Snij de sla in fijne reepjes. Schep de slareepjes en spekblokjes door de stoemp.

SCHORSENEER

Schorseneer of winterasperge is een ouderwetse groente die van oktober tot maart op het menu kan staan. Schorseneren zijn moeilijk schoon te maken. Daarom noemt men ze wel eens keukenmeidenverdriet. Leg ze na het schillen dadelijk in een bodempje water met een scheutje azijn om verkleuren te voorkomen.

Schorseneren bevatten véél vitamine C die we in de koude wintermaanden goed kunnen gebruiken.

SCHORSENEERIDEETJES

Schorsenerenschuimsoep

Schil de schorseneren en snijd ze in stukken. Pel een ajuin en hak hem fijn. Hak wat peterselie fijn. Fruit de ajuin aan in hete olie en voeg een laurierblaadje en de schorseneren toe. Bak alles even en voeg wat water

en bouillonblokjes toe. Kook de soep zo'n 20 minuten. Verwijder het laurierblad en doe een scheut (soja)room bij de soep. Mix tot een gladde massa.

Als je de room erbij doet voor je de soep mixt, krijg je een schuimig laagje. Breng eventueel nog op smaak met zout en peper en serveer direct, gegarneerd met wat peterselie.

Schorsenerenflan

Schil en was de schorseneren. Snijd de schorseneren in grove stukken. Kook ze in wat bouillon gaar. Pureer ze, zonder bouillon, met enkele eieren en wat room. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de oven op 150o C. Vul een bak voor de helft met kokend water. Vul ovenvaste schaaltes met de schorsenerenpuree en plaats die in de bak. Schuif voorzichtig in de oven en bak gedurende twintig minuten.

PASTINAAK

Pastinaak is een inheemse groente die al heel oud is en die de laatste tijd opnieuw in ons land geteeld wordt. De smaak heeft iets weg van knolselderij. Van oktober tot maart kunnen we genieten van deze smakelijke witgele wortel.

Pastinaak is rijk aan vele mineralen en vitamines en is heel geschikt voor mensen met suikerziekte!

PASTINAAKIDEETJES

Mosterdsoep met pastinaak

Snipper een ajuin, schil de pastinaken en snij ze in stukken. Smelt boter en stoof de ajuin even aan. Voeg de pastinaken en bouillon toe. Breng aan de kook en zet het vuur lager. Laat een klein half uurtje koken met het deksel op de pot. Pureer de soep. Voeg een beetje melk of room toe, roer er wat mosterd naar smaak door en serveer met wat gehakte peterselie.

Tarte tatin van pastinaak

Verwarm de oven voor op 180°C. Laat in een pan met dikke bodem de suiker karamelliseren. Schenk de karamel in een ingevette ovenschaal. Maak de pastinaak schoon en snij in plakjes. Pluk de blaadjes tijm van de takjes en strooi ze over de karamel. Druk de pastinaak dakpansgewijs in de karamel. Rol het bladerdeeg uit tot een vierkante plak, prik het in met een vork en leg het op de wortel en pastinaak. Bak de tarte tatin in 20-25 minuten goudbruin. Keer de tarte tatin op een schaal en snij in punten.

Bijlage 4 - Bewaar technieken

LEKKER VOOR LATER

De koelkast en diepvriezer zijn niet de enige manier om voedsel te bewaren. Er zijn een heleboel alternatieve mogelijkheden waarop je etenswaren kan bewerken zodat je over enkele maanden nog kan genieten van wat je vandaag klaarmaakte.

PERSEN

Persen wordt in principe enkel met fruit gedaan, maar ook met enkele groentesoorten.

Wanneer je besluit om van het overschot aan vruchten een sap te gaan maken door te persen, is het het handigste om de vruchten eerst een week (zonder enige voorbereiding) in de vriezer te leggen. Hierdoor gaat de structuur van de vruchten namelijk kapot. Het persen is dan veel simpeler (dit geldt niet voor sappige vruchten, als sinaasappels e.d.).

Werkwijze

Was de vruchten die je wil gaan persen zorgvuldig

Halveer de vruchten, indien je gebruik maakt van een pers. Of maak kleine stukjes voor gebruik bij een blender

Je perst de vruchten uit, met behulp van een pers. Of gebruik een blender voor zachte vruchten.

Zeef het sap uit, indien je geen vruchtvlies wilt hebben. Indien je de blender hebt gebruikt is uitgeven sowieso nodig voor het verwijderen van eventuele schillen e.d.

Neem het sap en warm dit gedurende een 10-tal minuten op, waarbij het belangrijk is dat de temperatuur op een 75°C - 85°C wordt gehouden. Breng het zeker niet aan de kook!

Doe het warme sap in flessen en sluit deze direct af met een dop. Door het afkoelen van het sap zal de fles zichzelf soort van vacuüm trekken, waardoor het sap ongeveer een half jaar tot driekwart jaar houdbaar is.

Geschikte soorten om dit mee te doen:

- * Aardbei
- * Sinaasappels
- * Kers
- * Pruim
- * Zwarte bessen
- * Frambozen
- * Peren
- * Bramen
- * Kersen
- * Meloen
- * Rode bessen
- * Druiven
- * Tomaten
- * Banaan
- * Wortel
- * Mango
- * Passievrucht
- * Kiwi
- * Perzik
- * Nectarine

CONFITUUR / GELEI

Confituur maken is helemaal niet moeilijk.

Het basisrecept

Snij 1 kg rijp en sappig fruit in stukjes. Meng het fruit met 1 kg geleisuiker. Breng aan de kook en laat 3 à 4 min. pruttelen. Zodra het schuim op de confituur verdwijnt, is hij klaar. Vul glazen bokalen tot de rand en sluit onmiddellijk af (bv. met een schroefdeksel).

Variant 1:

Je kan werken met Pec of Pec Plus (voor suikerarme confituur). Meng geleidelijk 1 zakje Pec (natuurlijk geleimiddel) met 1 kg fruit en breng aan de kook. Wanneer de mengeling begint te koken, voeg je langzaam 1 kg suiker toe. Gebruik je Pec Plus, dan heb je veel minder suiker nodig (voor 1 zakje Pec Plus en 1 kg fruit voeg je slechts 1/2 kg suiker toe). Als je 1 min. lang kookbelletjes ziet, is de confituur klaar.

Variant 2:

Confituur maken gaat ook met Gelfix (dr Oetker). Breng dan 1 kg fruit aan de kook samen met 500 g Gelfix geleisuiker. Laat al roerend 3 min. koken.

Tips:

- ✘ Respecteer de hoeveelheid vruchten en suiker
- ✘ Maak de rijpe vruchten schoon en verwijder de pitten voordat je weegt.
- ✘ Wil je weten of de confituur genoeg gekookt heeft? Doe dan een lepel confituur op een koud koffiebordje (leg het enkele minuten in de diepvries). Als de confituur opstijft, is hij goed.
- ✘ Verdeel de confituur over glazen bokalen terwijl hij nog warm is. Begin met een lepeltje confituur om te zien of het glas niet springt door de hitte.
- ✘ Confituur is lang houdbaar. Na opening bewaar je de bokaal het best in de koelkast.

Zoveel fruit, zoveel confituren

Je mag, maar je hoeft je niet aan één fruitsoort te houden, combineer naar hartenlust! Smaakmakers als vanille, kaneel of munt maken uw confituur helemaal af. Enkele geslaagde combinaties:

- ✘ blauwe bessen met pompelmoes
- ✘ aardbei met kiwi en limoen
- ✘ meloen met munt en rum
- ✘ ananas met dadels
- ✘ appel met kaneel

Confituur is fantastisch op de boterham of om een sausje bij wild af te werken, maar is ook niet te versmaden in confituurtaart of bladerdeeglapjes.

ROOD FRUIT CONFITUUR

Ingrediënten

- ✘ 1 kg rood fruit (aardbeien, rode bessen, frambozen... of verschillende soorten; versmarkt of diepvries)
- ✘ 1 citroen (alleen het sap)
- ✘ 500 g suiker
- ✘ 20 g PecPlus (Imperial)

Werkwijze

Snij het fruit in stukjes, doe in een ruime, hoge kookpot en bestrooi met PecPlus.

Voeg het citroensap toe en meng goed door elkaar. Breng aan de kook.

Bestrooi met de suiker en breng al roerend opnieuw aan de kook gedurende 1 min. (zorg voor grote bubbels).

Neem van het vuur, roer nog 1 min. en giet de confituur in potjes.

Sluit de potjes af met een deksel en laat ze ondersteboven afkoelen.

UIENCONFITUUR

Ingrediënten

- ✘ 500 gram uien
- ✘ 3 eetlepels echte boter
- ✘ 1/4 liter rode wijn
- ✘ 3 eetlepels honing of suiker
- ✘ 2 eetlepels rode wijnazijn of andere
- ✘ eventueel wat komijn en rozijnen

Werkwijze

Hak de uien grof en blancheer de stukken ongeveer 2 minuten. Giet ze af in een vergiet. Verwarm de boter in een pan en fruit de uien tot ze goed glazig en gaar zijn. Voeg nu de wijn, de wijnazijn, de honing of suiker toe en laat alles inkoken tot het een dikke massa is geworden.

Breng eventueel op smaak met een weinig zout.

Deze uienconfituur is één week houdbaar in de koelkast. Wil je toch meer jam maken, dan kan je ervoor kiezen om hem daarna te steriliseren of te wecken. Het is wel aan te raden om suiker te gebruiken voor het wecken in plaats van honing.

DROGEN VAN FRUIT

Drogen is in feite niets anders dan het onttrekken van vocht.

Dit drogen dient met een passende snelheid te gebeuren. Gaat het te snel, dan droogt de buitenkant in en sluit het binnenste deel af. Dat binnenste deel blijft daardoor vochtig, waardoor bederf gaat optreden. Vandaar, dat meestal gestart wordt met lagere begintemperatuur die dan langzaam wordt opgevoerd. Wordt aan de andere kant te langzaam gedroogd, dan kunnen de micro organismen zich vermenigvuldigen waardoor ook bederf kan optreden.

Wordt er gedroogd in een oven, dan varieert de temperatuur tussen de 50 en 70 graden Celsius, afhankelijk van het te drogen product.

Smaak en geur van gedroogd fruit zijn door het vochtverlies intenser, dan van vers fruit. Ook het suikergehalte wordt daardoor ten opzichte van de droge massa hoger, waardoor gedroogd fruit een zoetere smaak krijgt.

Omdat er bij het drogen vrij veel waterdamp vrij komt moet de ovendeur, tijdens het drogen, iets open staan. Er mag in de oven geen waterdamp zichtbaar zijn.

Voordat men gaat drogen, dienen eerst de klokhuizen, de stelen en de pitten verwijderd te worden. In kersen kunnen de pitten blijven zitten. Appels en peren in schijfjes (ringen) snijden van ongeveer 1 cm dikte of dunner. Hoe dunner de schijfjes hoe sneller ze droog zijn, maar daardoor ook taaier. Pruimen halveren en ontstemen. Belangrijk; gebruik voor het drogen rijpe en verse vruchten.

Nadat de vruchten in stukken of schijfjes zijn gesneden worden ze, om verkleuren te voorkomen en om ze beter te kunnen conserveren, veelal korte tijd in water gelegd waaraan citroensap is toegevoegd. Daarna worden de vruchten droog gedept en kunnen ze gedroogd worden.

Omdat de hete lucht om de vruchten moet kunnen circuleren, worden de vruchten op roosters gelegd.

Een andere methode is bijvoorbeeld, om appelringen aan spiesen te rijgen, waarbij tussen de ringen telkens enige ruimte wordt gelaten.

Laat de gedroogde vruchten eerst tot kamertemperatuur afkoelen. Daarna zijn er verschillende mogelijkheden om het gedroogde vruchten te bewaren. Bijvoorbeeld in goed gesloten blikken of glazen potten. Vooral in de eerste weken moeten de opgeslagen vruchten regelmatig gecontroleerd worden op condensvorming, vocht of het begin van schimmelvorming. Indien dit het geval is haal de vruchten met schimmelvorming eruit en droog de rest gedurende een half uur in de oven.

Het drogen van vruchten op de rooster van een radiator gaat ook uitstekend. Meestal duurt het enkele dagen, een en ander afhankelijk van de dikte van de partjes en het vochtgehalte in de vrucht. Het voordeel van deze methode is dat je er nagenoeg geen omkijken naar hebt.

GEDROOGDE APPELTJES

Ingrediënten

- ✘ 3 grote appels
- ✘ citroensap
- ✘ 2 el vloeibare honing

Werkwijze

Boor de klokhuisen uit de appels (niet schillen!). Snijd de vruchten in schijven van ongeveer 1 cm dik. Besprenkel de schijven aan weerszijden met citroensap tegen het verkleuren en strijk ze, ook aan weerszijden, in met honing met behulp van een keukenkwast.

Verwarm de oven voor op 65 of 70°C. Spreid de appelschijven uit op een bakplaat (liefst op een bakvel). Laat ze zeker 6 uur drogen in de oven. Keer ze in de helft van de droogtijd om. Het drogen kan ook langer duren : de appelschijven moeten taai aanvoelen.

Laat de schijfjes afkoelen. Bewaar ze op een droge plek.

OPLEGGEN (IN ZOUT, AZIJN,...)

Het zout of de azijn dringt in de groenten en vervangt daar het vocht. Daardoor hebben rottingsbacteriën geen kans.

OPGELEGDE CITROENEN

Voor een bokaal van 2 liter

- ✘ 8 tot 10 citroenen, ongeveer 1 kilo
- ✘ 120 gram zeezout
- ✘ 3 laurierblaadjes of enkele korianderzaadjes
- ✘ eventueel een kruidnagel
- ✘ enkele peperkorrels
- ✘ het gezeefde sap van 2 citroenen

Werkwijze

Was de citroenen goed, leg ze gedurende 3 dagen in ruim lauw water. Ververs regelmatig. Snij de vruchten in vieren, maar zorg ervoor dat de uiteinden aan de kant van het steeltje goed aan elkaar blijven zitten. Leg ze op een proper werkblad en bestrooi ze met het zeezout, vouw de citroenen weer dicht en doe ze in de bokaal en druk ze stevig aan.

Voeg de kruiden samen met het sap toe en vul af met schoon water, sluit de bokaal goed en zet in het donker weg, bewaar het liefst bij een lage en constante temperatuur. Na een jaar zijn ze lekker zacht.

Naarmate men meer zout toevoegt en men ze langer laat staan, zullen ze eerder bruin kleuren. Bovenin de bokaal kan altijd een soort korst, meestal een beetje wit van kleur. Deze kan je er gewoon afscheppen. Het sap samen met het vruchtvlees uit de gekonfijte citroenen kan als marinade gebruikt worden.

INGELEGDE ZILVERUITJES

Voor 4 personen

- ✘ 500 gram zilveruitjes (gepeld)
- ✘ 1 liter witte azijn
- ✘ 1 kruidnagel
- ✘ 4 peperbolletjes

Werkwijze

Breng wat water met zout aan de kook en laat de zilveruitjes hierin even koken. Haal de zilveruitjes uit het water en doe ze in propere bokaal. Laat de azijn met de peperbolletjes en de kruidnagel samen koken en giet dit op de uitjes. Zorg dat ze goed onder staan en sluit de potten wanneer het vocht nog warm is.

INGEMAAKTE RODE BIETJES OP ZOETE AZIJN

Voor 4 personen

- ✘ 3 kg rauwe rode bieten
- ✘ 6 dl alcoholazijn
- ✘ 600 gr suiker

Werkwijze

Schil 3 kg rode bieten en snij in stukjes. Kook ze tot ze beetbaar zijn, doe ze in bokaal. Laat 6 dl kookvocht met 6 dl alcoholazijn koken. Doe er de suiker bij, roer tot de suiker opgelost is. Giet dit vocht in de bokaal. Deze rode bieten zijn ongeveer een half jaar houdbaar.

GROENTEN STERILISEREN

Werkwijze

Alle groenten moeten van goede kwaliteit zijn en vooral ook vers.

Maak de groenten schoon en spoel ze overvloedig, zodat alle onzuiverheden verwijderd zijn.

Blancheer de groenten. Breng daarvoor de groenten in kokend licht gezouten water. Breng ze weer aan de kook en laat ze enkele minuten doorkoken. Giet ze in een zeef en spoel ze met koud water tot ze zijn afgekoeld.

Schik de groenten ordelijk in schone bokalen tot op 2 centimeter van de rand.

Giet er licht gezouten water over: één eetlepel zout op 3 liter water, tot op 2 centimeter van de rand. Gebruik zuiver water, omdat het water waarin de groenten geblancheerd werden, troebel is.

Droog de rand van de bokalen goed af. Plaats de gummiringen en sluit de bokalen. Plaats de veer of de klem erop. Raak de gummiringen zo min mogelijk met de handen aan.

Zet de bokalen in de inmaakketel en giet in de ketel lauw water tot net onder de rand van de bokalen. Zorg dat de temperatuur van het water in de inmaakketel hetzelfde is dan de temperatuur van het water in de bokalen.

Sluit de ketel, plaats de thermometer erin en laat koken.

Houd de ketel op de gewenste warmtegraad. Voor groenten is dat gewoonlijk gedurende 1 uur op 100°C.

Koel de ketel af als deze voldoende gekookt heeft. Neem de bokalen eruit en wrijf ze snel af met een doek. Laat ze dan op een doek volledig afkoelen, omwikkeld met handdoeken.

Verwijder met een doekje gedrenkt in azijn, de eventuele doffe aanslag aan de buitenkant van de bokalen. Dit kan worden veroorzaakt door kalk in het water.

Neem pas de volgende dag de veren of klemmen van de bokalen en controleer of elke bokaal goed gesloten is.

Bokalen die niet gesloten zijn, kunnen opnieuw tot aan het kookpunt worden gebracht. Zijn de glazen na 5 minuten sterilisatie nog niet gesloten, gebruik de inhoud dan meteen.

Bewaar de bokalen op een donkere, koele plek. Voorzie de bokalen van de datum en de naam van de groente.

Gesteriliseerde groenten worden bereid als verse. Houd er rekening mee dat ze al gaar zijn.

GESTERILISEERDE ASPERGES

Werkwijze

Schil de asperges en snijd de harde delen weg. Kort al de asperges in tot op de hoogte van de bokalen, verminderd met 2 centimeter, en leg ze in koud water. Kook water met zout, breng de asperges erin en laat ze aan de kook komen. Neem ze uit het kookwater, verfris ze en doe ze koud in de bokalen. Giet er zoutwater overheen. Sluit de bokalen.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 100°C
- ✘ Steriliseertijd: 1 uur

GESTERILISEERDE CHAMPIGNONS

Werkwijze

Maak de champignons schoon en leg ze een paar uur lang in water met een scheutje azijn. Blancheer ze gedurende 2 minuten in kokend zoutwater met een scheutje azijn. Breng ze in de bokalen en giet er gekookt zoutwater over. Laat afkoelen en sluit de bokalen.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 100°C
- ✘ Steriliseertijd: 1 uur

GESTERILISEERDE DOPERWTJES

Werkwijze

Haal de erwtes uit de peul en spoel ze schoon. Kook ze gedurende 2 minuten in licht gezouten water. Giet ze door een zeef en laat er koud water over stromen. Laat ze uitlekken. Vul de bokalen met erwten en giet er koud zoutwater overheen tot 2 centimeter onder de rand.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 100°C
- ✘ Steriliseertijd: 1 uur

GESTERILISEERDE KNOLSELDER

Werkwijze

Gebruik alleen de kleinere, jonge knollen. Verwijder het loof en wortels. Borstel ze goed schoon in water en laat ze ongeschild koken in licht gezouten water, totdat u er gemakkelijk in kunt prikken. Koel ze daarna af onder stromend water, schil ze en snijd ze in niet te dunne plakjes. Verdeel ze over de bokalen en giet er gekoeld, licht gezouten water over. Sluit de bokalen

- ✘ Steriliseertemperatuur: 100°C
- ✘ Steriliseertijd: 1 uur

GESTERILISEERDE POMPOENEN

Werkwijze

Snijd de pompoenen middendoor en verwijder de zaden en het middelste deel. Snijd het vruchtvlees vervolgens in repen en schil deze. Verdeel ze in blokjes van 5 centimeter lang en 2 centimeter dik. Kook in licht azijnwater tot u ze gemakkelijk kunt doorprikken. Doe ze in de bokalen en giet er een kokend suiker - azijn oplossing over: 250 gram suiker per liter azijn. Sluit de bokalen.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 90°C
- ✘ Steriliseertijd: 30 minuten

GESTERILISEERDE RODE BIET

Werkwijze

Snij de wortelpunten niet weg. Spoel de biet en kook gaar in licht gezouten water. Koel het daarna af in koud water. Schil het en snijd in plakken van ½ centimeter. Leg ze in een kom en giet er een kokend zuurzoete oplossing van 1 liter azijn, 500 gram suiker, paar kruidnagels en een klein laurierblaadje over. Laat een dag of een nacht trekken. Doe de plakjes in de bokalen en giet het gezeefde vloeistof erover. Sluit de bokalen.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 80°C
- ✘ Steriliseertijd: 30 minuten

GESTERILISEERDE RODE KOOL MET APPELTJES

Werkwijze

Reken per kilo rode kool 750 gram appels. Maak de rode kool schoon, spoel en snij of schaaf in reepjes. Kook gedurende 5 minuten in licht gezouten water. Laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in schijfjes. Schik de koolreepjes en de appelschijfjes in bokalen. Leg in iedere bokaal een laurierblaadje en 2 jeneverbessen. Voeg aan het kookwater per liter 5 gram zout, 2 eetlepels suiker en 4 eetlepels wijnazijn toe.

- ✘ Steriliseertemperatuur: 100°C
- ✘ Steriliseertijd: 1 ½ uur

INMAKEN MET OLIE

INGEMAAKTE GEGRILDE PAPRIKA

Werkwijze

Leg de volledige paprika's op een vel bakpapier in een voorverwarmde oven (200°C). Grill de paprika's in iets meer dan een half uur tot ze gedeeltelijk zwart zijn. Draai ze halverwege even om. Als ze klaar zijn, is het vel rimpelig en donker.

Stop de paprika's in een afsluitbare kom en laat de paprika's ongeveer een half uur afkoelen in de afgesloten kom. Verwijder met je handen het vel, de steel en de zadjes. Snijd de paprika in reepjes, en doe ze (eventueel samen met een teentje knoflook) in een glazen pot.

Vul aan met olie en bewaar de pot in de koelkast.

INGEMAAKTE KERSTOMAATJES

Ingrediënten voor 1 pot

- ✕ kerstomaten
- ✕ 3-4 teentjes knoflook (in plakjes gesneden)
- ✕ peperkorrels
- ✕ verse basilicum, tijm, rozemarijn
- ✕ zout
- ✕ olijfolie

Werkwijze

Verwarm de oven op 100 graden.

Zet de tomaten, knoflook, peperkorrels, kruiden in de glazen pot. Druk de tomaten strak naast elkaar.

Als de pot vol is, strooi dan een beetje zout bovenop de tomaten. Vul de pot met olijfolie en draai het deksel om.

Neem een diep bakblik en vul het met water, zodat de glazen pot half bedekt wordt door het water. Zet het in de oven voor een uur. Laat het afkoelen.

RESTJES VERWERKEN

Als je niets kan bewaren, kan je nog altijd koken met restjes.

Zeg niet te snel dat je niks in huis hebt. Meestal wil dat zeggen dat je van heel veel dingen weinig in huis hebt! Ga dan niet nóg meer kopen of al die restjes weggooien, maar ga creatief aan de slag om lekkere combinaties uit te vinden!

ALLERLEISALADE OP DE BOTERHAM

Voor 4 personen

Prak een restje gekookte aardappelen fijn.

Meng met wat mais, erwtjes, wat gesnipperde rode ui, komkommer, augurk en wat zilveruitjes.

Roer er enkele lepels mayonaise door en wat mosterd naar smaak.

Bijlage 5 - Recepten voor minder dan 3 euro

LINZENSTOOPFOT

Voor 4 personen

Spoel 250 gr groene of bruine linzen in een zeef. Schep ze in een grote kookpot en zet ze onder in water. Voeg alle of enkele van de volgende smaakmakers toe, afhankelijk van wat je in huis hebt: teentje knoflook, restje selder, ui of blaadje prei, snuif chilipeper, venkelzaad, tijm, laurier,.... Doe er een snuifje zout bij.

Breng het water aan de kook en kook de linzen gaar. Haal de smaakmakers uit het water en gooi ze weg.

Stoof intussen in een andere pan twee gesnipperde uien met een snuif zout en wat tijm (of andere kruiden/specerijen).

Voeg twee kleingesneden selderstengels toe, en ongeveer evenveel wortel en evenveel prei. Fruit de groenten tot ze beetgaar zijn, op een matig vuur.

Schep enkele eetlepels tomatenpuree erbij. Schep alles bij de linzen en laat de smaken nog minstens vijf minuten trekken terwijl alles suddert.

Breng op smaak met zout en (chili)peper.

UIENTAART

Bladerdeeg is in de supermarkt verbazend goedkoop! Je kan er uitstekende groententaarten mee maken. Dit recept is voor uien, maar andere groenten kunnen ook heel goed!

Stoof uien en eventueel knoflook in wat vetstof, samen met zout, peper, kruiden naar smaak. Dek af met bladerdeeg zodat je een tarte tatin krijgt. Bak een half uurtje in de oven en dan omdraaien.

KIKKERERWTENSTOOPFOTJE

Voor 4 personen

Verwarm de olie en fruit hierin een grote gesnipperde ajuin ongeveer 5 min.

Doe 4 in schijfjes gesneden wortelen, enkele groene olijven en ½ kg uitgelekte kikkererwten uit blik bij de ajuin, overgiet met ½ l water.

Voeg een bouillonblokje wat koriander en 2 tl geconcentreerde tomatenpuree toe.

Laat, met een deksel op de pan, op een zacht vuurtje gaar stoven.

De schotel is klaar als de worteltjes zachtgekookt zijn.

Breng verder op smaak met bv cayennepeper.

PREI-BROCCOLIFRITTATA

Voor 4 personen

Snijd twee aardappelen in schijfjes, een dikke prei in ringetjes en een kleine broccoli in kleine roosjes.

Laat ze in een grote pan in een laagje olie op een matig vuur garen. Kruid met een snuifje zout. Als ze gaar zijn, voeg dan nog wat olie toe, draai het vuur even open zodat je pan goed heet wordt en giet 6 losgeklopte eieren over de groenten.

Schudt de pan wat heen en weer zodat het eiermengsel goed verspreid raakt. Draai het vuur meteen lager en laat de eieren stollen.

Strooi een beetje geraspte kaas over de frittata.

Als de randen beginnen te stollen, zet de frittata dan nog even onder de grill in de oven, tot ook de bovenkant net gestold is.

Als je geen oven hebt, kun je de frittata ook onder een deksel op een zacht vuurtje laten doorgaren.

PASTA MET BROCCOLI EN CHAMPIGNONS

Voor 4 personen

Verwarm de oven voor op 220°C. Kook ½ kg pasta beetgaar volgens de instructies op de verpakking.

Breng water aan de kook en kook 1 broccoli in roosjes gaar (ongeveer 15 minuten). Giet af en laat goed uitlekken.

Verhit een klontje boter in een pan en stoof een gesnipperde ajuin glazig. Doe er ½ kg champignons in schijfjes bij en bak nog een 10-tal minuten op een zacht vuurtje.

Giet een beetje room bij de gebakken champignons en kruid met een verkruid groentebouillonblokje en flink wat peper.

Laat de champignonroomsaus wat indikken op een zacht vuurtje.

Schep de pasta en broccoli in een ingevette ovenschotel.

Overgiet met de champignonroomsaus.

Bestrooi met wat geraspte kaas en zet de schotel in de oven tot de kaas gesmolten en goudbruin gebakken is (15 à 20 minuten).

LINZENMOUSSAKA

Voor 4 personen

Spoel 300 gr groene linzen goed af. Doe ze in een pan met ruim veel water.

Breng de linzen op een hoog vuur aan de kook en gaar ze dan op een matig vuur in 30 à 45 min klaar (in de snelkookpan 10min). De kooktijd van linzen is sterk afhankelijk van de ouderdom, hoe ouder de linzen hoe langer de kooktijd.

Laat de linzen goed uitlekken.

Fruit 2 gehakte ajuinen en 1 paprika in blokjes in olijfolie.

Beboter een ovenschaal. Verdeel gelijkmatig de linzen, 3 gaargekookte aardappelen in blokjes, 2 gaargekookte wortels in schijfjes, gestoofde ajuin, de paprika en 5 stengels bleekselder in ringetjes in de ovenschaal.

Verwarm de oven op 220°C.

Maak de béchamelsaus als volgt : maak een papje van 2 el bloem + 2 el vloeibare koude boter.

Breng melk met het bouillonblokje en peper net niet aan de kook. Meng de bloem en boter met de melk en laat op een zacht vuurtje de saus indikken (ong. 5 min).

Bedek de linsenschotel met de béchamelsaus en 3 tomaten in plakken en wat geraspte kaas.

Zet de linzenmousaka 25 min in de oven.

Bijlage 6 - Winkel- en kooptips

TIPS VOOR GEZOND EN BUDGETVRIENDELIJK KOKEN

GEZOND KOKEN HOEFT NIET (TE) DUUR TE ZIJN.

Winkeltips

- ✘ Ga niet met een lege maag winkelen. Als je honger hebt, koop je misschien dingen die je niet nodig hebt.
- ✘ Maak een boodschappenlijstje met wat je écht nodig hebt en houd je eraan.
- ✘ Let op met prijzen! Kijk naar de prijs per kg om te kiezen.
- ✘ Let op met reclame. Koop niet alles wat goedkoper is. Koop enkel de producten in aanbieding die je in je weekmenu kan gebruiken. Anders blijf je met dingen zitten waar je niks mee doet.
- ✘ Koop liefst losse producten. Voor verpakte voedingsmiddelen betaal je de verpakking mee!
- ✘ Je hoeft geen enorme voorraad aan te leggen, een beetje is al genoeg. De rest wordt toch vaak weggegooid.
- ✘ Bereide maaltijden of producten zijn meestal duurder dan de verse basis ervan. Zelf puree maken is bv goedkoper dan pureepoeder!
- ✘ Maak zelf koekjes, taart, frietjes, ... Ze zijn gezonder en vaak ook goedkoper.
- ✘ Goedkopere producten zijn niet altijd minder van kwaliteit dan merkproducten. Je betaalt vaak enkel voor het merk.

Kooktips

- ✘ Sommige groenten (komkommers, courgettes, paprika's, zelfs soms aardappels, ...) kunnen met de schil gegeten worden: minder afval en gezonder! Spoel ze wel grondig schoon.
- ✘ Gebruik maar een bodempje water om aardappelen en groenten te koken. Zo worden ze sneller gaar en behouden ze hun vitamines beter.
- ✘ Zet een deksel op de pot. De warmte blijft beter behouden.
- ✘ Breng de voeding vlug aan de kook, minder daarna het vuur.
- ✘ Eenpansgerechten zijn gunstig qua gas- of elektriciteitsverbruik.
- ✘ Gebruik restjes in soep of maak er broodbeleg van.

ETEN VOOR 3 EURO PER DAG

Simpel en sober eten, het is eigenlijk voor iedereen een must. Denk maar aan simpel zoals in pasta met seizoensgroenten of sober zoals weinig of geen vlees, vis, exotische producten,...Maar voor sommigen betekent simpel en sober alleen nog een pot choco en een fles melk in de koelkast...Of in de winkel tot de vaststelling komen dat enkel diepvriesfrietten nog binnen je budget passen.

Mensen in geldnood zijn vaak blij als ze 20 euro kunnen spenderen voor een hele week. Dat is een kleine 3 euro per dag! Is lekker én gezond dan nog haalbaar?

Tips om toch gevarieerd, verantwoord en smakelijk te kopen en koken maken je het misschien net wat gemakkelijker als je portemonnee bijna leeg is.

WAAR BOODSCHAPPEN DOEN?

Je hebt goedkopere winkelketens. Toch vind je in de duurdere supermarkten ook vaak bodemprijzen van het huismerk of goedkope seizoensaanbiedingen.

Voor sommige voedingsmiddelen zijn Marokkaanse en Turkse buurtwinkels een aanrader. Zo zijn kruiden, linzen, kikkererwten en vaak ook groenten en fruit een pak goedkoper dan in de supermarkt.

Op de markt kan je ook koopjes doen. Als je laat gaat, zijn er misschien overschotten die de marktkramers voor een zacht prijsje van de hand willen doen.

WAT EET JE

Vers of kant-en-klaar? Voorverpakte lasagnes, pizza's, ravioli, ... zijn heel goedkoop. Het is begrijpelijk dat je daar naar grijpt als de centen belangrijk zijn. Het is ook moeilijker om te bedenken wat je met een grote rode kool van 80 cent moet aanvangen...Toch kan je daar, mits wat creativiteit, heel lekker en gezond van eten!

Peulvruchten zijn een prima idee. Je kan er goedkope en voedzame (vegetarische) maaltijden mee maken. Voor nog geen halve euro per portie maak je een hele lekkere linzenstoofpot.

Kruiden zijn een investering waard. Ze zorgen er voor dat je desnoods een ganse week wortels eet, maar door telkens andere kruiding steken ze toch niet tegen.

Diepvries is vaak goedkoper dan vers en heeft meestal nog een goede gezondheidswaarde. Gebruik dan wel bv spinazie zonder bechamelsaus...

Eieren zijn een goede manier om bv duur vlees te vervangen. Je kan ze op verschillende manieren combineren met brood, groenten, aardappels, pasta, rijst,...

Seizoensfruit en -groenten zijn het goedkoopst. Het gehalte aan vitamines en mineralen is het hoogst in het eigen seizoen. Ze zijn ook milieuvriendelijk omdat ze niet in verwarmde serres worden geteeld en ze worden niet met het vliegtuig vervoerd. Voorgesneden groenten zijn duurder dan zelf gesneden groenten en bevatten minder vitamines. Minder mooi en kleiner fruit wordt soms goedkoper verkocht. Maar qua gezondheid en smaak bieden ze hetzelfde als eersteklasfruit.

Seizoensfruit-en groenten zijn soms toch ook nog duur (door een slechte oogst, doordat ze 'luxegroenten' zijn zoals witloof, pastinaken, ...). Daarom zijn diepvriesproducten soms een goedkoper alternatief, maar probeer toch zo veel mogelijk verse producten te kopen.

Vindingrijk koken is de enige gezonde optie. Soepen, stoofpotten, allerlei slaatjes, rijst-en pastagerechten, omeletten zijn enkele manieren waar je heel veel restjes in kan verwerken.

Bijlage 7 - Overzicht vormingsactiviteiten

KOOKWORKSHOPS

- ✘ Voedselverlies: Koken zonder voedselverlies, koken zonder afval, niet in de vuilbak, wel op tafel, gerecycleerde lunchpakketjes, feestelijk koken zonder verspilling, ,...
- ✘ Vegetarisch
- ✘ Budgetvriendelijk
- ✘ ...

LEZINGEN

- ✘ Gezonde voeding
- ✘ Haal meer energie uit je voeding
- ✘ Voedselovergevoeligheden en intoleranties
- ✘ Voel je goed door wat je eet
- ✘ Hart- en vaatziekten voorkomen door gezonde voeding
- ✘ Suikerziekte voorkomen door gezonde voeding
- ✘ Suiker/lightproducten
- ✘ Voedselcombinaties
- ✘ Zuur-base evenwicht
- ✘ Je weerstand verhogen met natuurlijke middelen
- ✘ Hormonen in balans, leven in balans
- ✘ Heilzame werking van kruideninfusen
- ✘ Voorjaarszuivering
- ✘ ...

WINKELOEFENINGEN

Mensen in armoede hoeven niet noodzakelijk ongezonde voedingsgewoonten te hebben. Toch grijpen ze vaker naar kant-en-klare dingen, blikjes, pakjes, vette en suikerrijke producten, frisdranken, snacks, ... Ze zijn lekker, gemakkelijk, snel en vullend ... en goedkoper??? Er heerst een groot misverstand dat lekker, snel, gezond en goedkoop niet samen gaan. Je maakt nochtans een evenwichtige, lekkere warme maaltijd voor 3 euro voor 2 personen. Voor datzelfde geld heb je amper een babyfriet uit de frituur. Maak maar eens de som van wat al de voorbereide producten in de supermarkten kosten en kijk wat je voor datzelfde bedrag aan verse, gezonde voedingsmiddelen kan aanschaffen.

Winkeloefeningen zijn een manier om enerzijds bewuster en kritischer te leren aankopen en anderzijds nieuwe (gezondere) producten te leren kennen. Dit kan door bv. een bezoek aan de biowinkel, supermarkt, markt, plaatselijke buurtwinkel, ... of eventueel in een eigen lokaal a.d.h.v. (lege) verpakkingen. De nadruk ligt hierbij steeds op uitgebreide praktische oefeningen, aangevuld met een korte theoretische achtergrond.

Items die aan bod komen: prijsvergelijkingen, etiketten lezen, producten vergelijken, rekening houden met een budget, keuzes maken, plannen, omgaan met reclame, ...

Bij het kiezen van de locatie dient zeker rekening gehouden met het feit dat de deelnemers vaak afhankelijk zijn van het openbaar vervoer en in welke winkels de deelnemers gewend zijn hun aankopen te doen!

Lesgeefster: Wat heeft het voor zin om een winkel te gaan bezoeken waar je enkel met de auto kan geraken ... of over dingen te spreken die je niet in elke winkel vindt? Ik tracht te weten te komen waar de mensen normaal hun boodschappen doen, welke producten ze kopen en waarom. In hun bekende winkels kan je ook al heel goed aan de slag om veranderingen in het aankoopgedrag te verkrijgen. Door rekening te houden met de leefwereld en ook de autonomie van de deelnemers, vergroot je de kans dat ze met de nieuwe kennis of vaardigheden ook daadwerkelijk iets zullen doen.

Om een zicht te krijgen op het winkelgedrag van mensen die de eindjes moeilijk aan elkaar kunnen knopen, is het interessant op voorhand onderstaande vragenlijst af te nemen. Zo kan de inhoud en de aanpak van de activiteit beter afgestemd worden.

Bevraging i.v.m. winkelgedrag

1. *Hoe oud bent u?*

- 18 -25
- 25 -35
- 35 -45
- 45 -55
- 55 -65
- 65 -75
- jonger, ouder?

2. *Geslacht?*

- M
- V

3. *Uit hoeveel personen bestaat uit uw gezin?*

- alleenstaand
- met partner
- 1-3 kinderen
- 4 of meer kinderen
- inwonende ouders, vrienden,..., hoeveel?

4. *Hoe vaak per week ga je boodschappen doen?*

- 1 tot 3
- elke dag
- ander , wat?.....

Verklaar je antwoord (bv dagelijks omdat ik geen auto heb)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. *Hoe ver woont u van de plek waar u het meest boodschappen doet?*

- minder dan 1 km
- tussen 1 en 3 km
- tussen 3 en 6 km
- meer dan 6 km

6. *Doet u uw boodschappen*

- te voet of met de fiets
- met het openbaar vervoer
- met de auto

7. *Is het belangrijk dat de winkel dichtbij is?*

- heel belangrijk
- niet belangrijk
- beetje belangrijk

Verklaar je antwoord

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. *Waar doe je kleine aankopen?*
(meerdere antwoorden mogelijk)

- buurtwinkel: bakker, slager, kruidenier,...
- buurtsupermarkt
- grote supermarkt
- andere, wat?

Verklaar je antwoord

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. *Waar doe je grote aankopen (bv water, melk, ...)*

- buurtwinkel: bakker, slager, kruidenier,...
- buurtsupermarkt
- grote supermarkt
- andere, wat?

Verklaar je antwoord

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. *In welke winkels doe je je voedingsaankopen? (meerdere antwoorden mogelijk)*

- Spar
- Albert Heijn
- Delhaize
- Aldi
- Lidl
- Carrefour
- Colruyt
- Bioplanet
- Match
- Unic
- OKay
- Makro
- Alvo
- andere,.....

11. *Op welk tijdstip doe je inkopen?*

(meerdere antwoorden mogelijk, omcirkel het tijdstip)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> maandag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> dinsdag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> woensdag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> donderdag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> vrijdag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> zaterdag | voormiddag, namiddag, avond |
| <input type="checkbox"/> zondag | voormiddag, namiddag, avond |

12. Welke producten koop je? (meerdere antwoorden mogelijk)

- A merk, fabrikantenmerk, bv Coca Cola, Nutella
- B merk, beschikt niet over alle eigenschappen van een A-merk, niet overal te verkrijgen, bv Boerinneke Choco
- huismerk , bv Carrefour, ah
- discountmerk, bv 365 van Delhaize, Everyday van Colruyt, Carrefourdiscount, ...
- ik let daar niet op

10. Blijft u trouw aan een merk/supermarkt?

- ja
- nee

Verklaar je antwoord

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. DEZE VRAGEN HOEF JE NIET TE BEANTWOORDEN ALS JE NIET WIL

Hoeveel bedraagt je maandelijks inkomen

- < 800 euro
- tussen 800 en 1300 euro
- tussen 1300 en 1500 euro
- > 1500 euro

Hoeveel geld geef je per MAAND uit aan eten?

0 < 150 euro

0 tussen 150 en 300 euro

0 tussen 300 en 600 euro

0 > 600 euro

Hoeveel van dat bedrag spendeer je aan VERSE producten, zoals fruit, groenten, vlees (dus niet aan blikjes, pakjes, voorverpakte of kant-en-klare voedingsproducten)?

0 < ¼

0 tussen ¼ en ½

0 > ½

BEDANKT VOOR JE MEDEWERKING EN GRAAG TOT ZIENS!

Bijlage 8 - Recepten met pictogrammen

GEVULDE KOOLRABI

Voor 4 personen

- ✘ 4 grote koolrabi
- ✘ 200 g gehakt
- ✘ 100 g champignons
- ✘ 1 ei
- ✘ 1 ui
- ✘ 3 el broodkruim
- ✘ nootmuskaat
- ✘ 150 g geraspte kaas
- ✘ 1 klontje boter
- ✘ 1 dl bouillon

Werkwijze

Schil de koolrabi dun, halveer en snij boven- en onderaan een dun schijfje af. Kook gedurende 3 min. in gezouten water en laat uitlekken. Hol de helften uit.

Hak het binnenste fijn en bak met de fijngesneden champignons en ui. Doe in een kom met het gehakt, het ei, het broodkruim, peper, zout, nootmuskaat en meng.

Vul de koolrabi met dit mengsel.

Plaats in een ovenschotel, bestrooi met kaas en leg een vlokje boter op iedere koolrabi. Giet een bodem bouillon in de ovenschotel en zet 20 min. in de oven op 180°C.

Gevulde koolrabi

1



2



3



4



PITTIGE PASTINAAKSOEP

Voor 4 personen

- ✘ eetlepels boter
- ✘ ui, fijngehakt
- ✘ grote pastinaken, geschild en in blokjes van 1 cm
- ✘ teentje knoflook, fijngehakt
- ✘ 750ml kokend water
- ✘ bouillonblokje
- ✘ theelepels currypoeder
- ✘ 100ml slagroom
- ✘ zout en peper
- ✘ paprikapoeder om te garneren

Werkwijze

Smelt de boter in een grote sauspan op middelhoog vuur. Fruit de ui in boter tot het zacht is, ongeveer 5 minuten. Voeg de pastinaak, knoflook en curry poeder toe en bak een paar minuten om de smaken los te laten komen.

Voeg water en bouillonblokje toe. Laat 15 minuten zachtjes doorkoken tot de pastinaak zacht is. Haal van het vuur en mix met een staafmixer.

Roer de room erdoorheen en verwarm.

Breng op smaak met zout en peper en garneer met paprikapoeder.

Pittige pastinaaksoep



AARDPEER MET CURRYSAUS

Voor 4 personen

- ✘ ½ kg aardpeer
- ✘ boter, melk, bloem, curry voor de saus

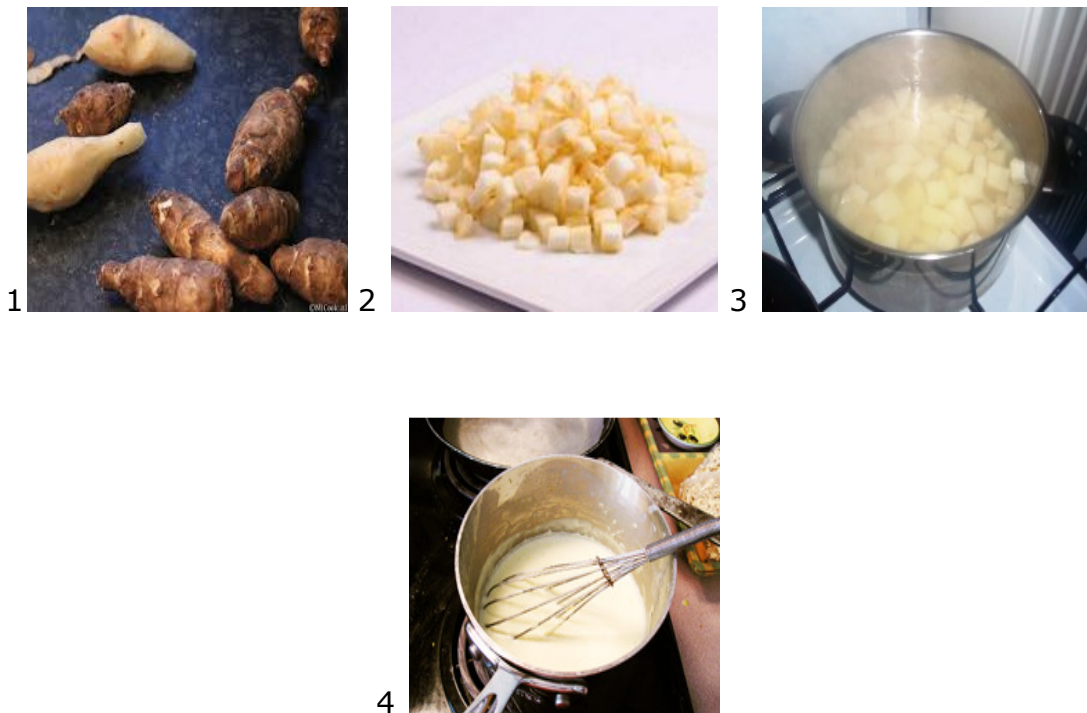
Werkwijze

Aardpeer eerst goed schoon schrobben, eventueel met dunschiller de dikkere schillen verwijderen, maar de meeste schil mag er wel aanblijven zitten. In blokjes snijden.

Aardpeer koken in een klein laagje water met wat zout. Ondertussen van melk, boter en bloem sausje maken. Op smaak maken met curry. Aardpeer, na ong. 15 min. bij de saus doen en zo serveren.

Kan met aardappelen, maar ook met granen, rijst of pasta, vlees of veggie erbij en je hebt een heerlijke maaltijd.

Aardpeer met currysous



Bijlage 9 - Resultaten bevraging kookworkshops

Bevraagde personen: 49 personen

- ✘ Ons Gedacht (organisatie waarbij mensen het woord nemen, samenlevingsopbouw): **11** personen
- ✘ Dienstencentrum De Rosmolen : **12** personen
- ✘ Mivas (beschutte werkplaats, vanaf 01-04-2015 maatwerkbedrijf) : **21** personen.
- ✘ OCMW Lier: **5** personen
- ✘ Dienstencentrum De Waaier, Koniningshooikt: in de Waaier is mij gevraagd om enquêtes achter te laten en later terug op te halen. Er werden geen enquêtes ingevuld.

Leeftijd

- Geslacht

18-25 : **2** p.

* **21** mannen

25-35 : **9** p.

* **28** vrouwen

35-45: **11** p.

45-55: **9** p.

55-65: **11** p.

65-75: **4** p.

Ouder: **3** p.

Interesse workshops

- ✘ Ja: **22** p.
- ✘ Nee: **26** p.
- ✘ Geen mening: **1**p.

Workshops in het verleden?

- ✘ Ja: **12** p.
- ✘ Nee: **37** p. (geen interesse (**11**), geen tijd (**3**), niet op de hoogte van het aanbod (**3**), weet niet wat het inhoudt (**3**))

Wat het meeste aanspreekt (meerdere antwoorden mogelijk)

- ✘ Eenmalige infosessie, workshop, activiteit : **15** p.
- ✘ Meerdere infosessies, workshops, activiteiten : **44** p.

Tijdstip?

- ✘ Voormiddag: **10** p.
- ✘ Namiddag **13** p.
- ✘ Avond: **12** p.

Welke dag?

- ✘ Maandag: **8**
- ✘ Dinsdag: **7**
- ✘ Woensdag: **8**
- ✘ Donderdag: **6**
- ✘ Vrijdag: **9**

Groepsgrote?

- ✘ 0-5: **7** p.
- ✘ 5-10: **8** p.
- ✘ 10-15: **5** p.

Bekende deelnemers?

- ✘ Heel belangrijk: **7** p.
- ✘ Beetje belangrijk: **5** p.
- ✘ Niet belangrijk: **10** p.

Bekende lesgeefster?

- ✘ Heel belangrijk: **7** p.
- ✘ Beetje belangrijk: **6** p.
- ✘ Niet belangrijk: **10** p.

Duurtijd

- * 1 uur: **5 p.**
- * 2 uur: **10 p.**
- * 3 uur: **8 p.**

Medium?

- * Flyer: **14 p.**
- * Mail: **10 p.**
- * Facebook: **8 p.**
- * Affiche: **8 p**

Waarvoor interesse?

Workshops

- * vegetarisch koken: **12**
- * koken zonder verspilling: **13**
- * koken met restjes: **12**
- * gezond koken voor kinderen: **7**
- * gezond koken met kinderen: **7**
- * koken met onbekende groenten: **15**
- * gezond broodbeleg/creatieve lunchpakketjes: **13**
- * creatief met fruit en groenten: **18**
- * budgetvriendelijk gezond koken: **20**
- * gezonde soepen: **14**
- * creatieve slaatjes: **12**
- * gezonde desserts: **14**
- * koken met onkruid (bv brandnetelsoep): **13**
- * gezonde tussendoortjes: **11**

infosessies

- * wat is gezonde voeding: **12**
- * veggie, gezond voor jou en het milieu: **11**
- * invloed van gezonde voeding op de gezondheid: **13**
- * suiker, het zoete vergif: **8**

- ✘ voeding en allergieën: **13**
- ✘ koffie elke dag?: **5**
- ✘ kleurstoffen, bewaarmiddelen in onze voeding: **6**
- ✘ de natuur is je medicijn (kruiden, natuurlijke middeltjes voor je gezondheid): **15**
- ✘ tips om goedkoop en toch gezond te koken: **11**
- ✘ hoe werkt onze spijsvertering/menselijk lichaam: **10**

activiteiten

- ✘ op uitstap naar de supermarkt/buurtwinkel/markt, samen kopen, vergelijken , ... : **12**
- ✘ eetbare tuin, zoeken van eetbaar en gezonde planten (brandnetelsoep, ...): **17**
- ✘ gezonde picknick, samen klaarmaken en samen picknicken: **20**

Bijlage 10 - Bronnen

- <http://financieel.infonu.nl/diversen/133622-gezond-eten-hoeft-niet-duur-te-zijn.html>
- <http://logobrugge-oostende.be/projecten/draaiboek-kookactiviteiten-en-vorming-rond-gezonde-voeding-voor-kansarmen>
- <http://logobrugge-oostende.be/projecten/winkel oefening>
- <http://lv.vlaanderen.be/sites/default/files/attachments/factsheet.pdf>
- <http://lv.vlaanderen.be/sites/default/files/attachments/synthesedocument.pdf>
- http://netwerktegenarmoedebe.webhosting.be/documents/Gezondheid_dossier_WarmHart_beleidsdossier-voeding.pdf
- <http://projects.odisee.be/winkelgids/?q=Algemene%20aandachtspunten%20bij%20voorlichting%20aan%20kansarmen>
- <http://realitijd.be/en-wat-eet-jij-morgen/>
- http://www.armoedebestrijding.be/cijfers_gezondheid.htm
- http://www.belspo.be/belspo/organisation/publ/pub_ostc/ap/rap11_nl.pdf
- http://www.bijeva.be/persoonlijke_ondersteuning.html
- <http://www.budgetkoken.be/prijslijst.php>
- http://www.de-link.net/wp-content/uploads/2013/10/2012_Visie-op-armoede_De-Link.pdf
- <http://www.diversiteitinactie.be/themas/kinderarmoede-ko/professionalisering/een-hypotheek-op-de-toekomst/kans-arm-naar-een-definitie>
- <http://www.evavzw.be/pagina/de-troeven-van-plantaardige-voeding>
- <http://www.evavzw.be/pagina/een-effici%C3%ABnte-voedselverdeling>
- <http://www.evavzw.be/pagina/ontbossing>
- <http://www.evavzw.be/voor-de-dieren>
- <http://www.evavzw.be/waarom-plantaardig>
- http://www.fitinjehoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/Goed_gevoel_stoel/De%20praatplaat%20van%20draaglast%20concrete%20voorbeelden%20O.pdf
- <http://www.gezondeinspiratie.be/>
- http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=550
- <http://www.gezondopvoeden.be/content/info-29>
- <http://www.gezondopvoeden.be/taxonomy/term/92>
- <http://www.groentekalender.be/>
- <http://www.huisdergezinnen.be/index.php?id=3>
- http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/2012-KBS-FRB/05%29_Pictures,_documents_and_external_sites/09%29_Publications/PUB2013_3145_StemVanDeOuders.pdf
- <http://www.kindengezin.be/over-kind-en-gezin/missie-en-waarden/diversiteit-en-kinderrechten/acties-en-projecten/>
- <http://www.lerenondernemenvzw.org/wat-doen-we/sociaal-restaurant>
- <http://www.logoantwerpen.be/userfiles/files/file/archief/voeding/KookcursusKansarmen.pdf>
- <http://www.logokempen.be/afbeeldingen/File/handleiding%20Lekker%20en%20Gezond.pdf>
- <http://www.mindezigns.com/kindertijd-armoede-kan-pijn-doen-eetgewoonten/>
- <http://www.minivirgo.be/docs/gezondheid/Eetgewoonten%20FolderBudgetvriendelijk.pdf>

- <http://www.netwerktegenarmoede.be/documents/Vlor-advies-over-kinderen-in-armoede.pdf>
- <http://www.ond.vlaanderen.be/voedselveiligheid/voedselkwaliteit/Voedings%20en%20Bewegings%20VIGEZ%202008.pdf>
- <http://www.ouderverenigingtpark.be/laatste-nieuws/71-een-gezond-gezin-dat-wil-iedere-ouder-wel>
- <http://www.slideshare.net/vlaams1/een-gezondheidsbeleid-op-school-ook-voor-kansengroepen>
- <http://www.socialekruideniersvlaanderen.be/>
- http://www.ugent1010.be/omgekeerde_dag/duurzamevleesconsumptie
- <http://www.velt.be/ecologisch-leven-je-keuken/elk-seizoen-vers-van-hier>
- <http://www.vigez.be/rubrieken/themas/kansengroepen?item=930&thema=11>
- http://www.vigez.be/rubrieken/zoek_op_onderwerp/acties_voor_kansengroepen.html
- http://www.vigez.be/rubrieken/zoek_op_onderwerp/een_gezonde_omgeving_voor_mensen_in_armoede.html
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/13b7dfbb18c797f03006ab0ed6eb7fc1.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/58188e4487c62764915a7e05fbef110c.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/5b9cea8a64fee8e22a5a317c8d621008.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/8fde62717a757a506654733cdad79cb0.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/d7f9f29bbdba7482b25e125e7f3d7de3.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/e646f40badfe0080d6aa6912f486e371.pdf>
- <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/ef16161581a54ec15294cc4e0e975808.pdf>
- http://www.vilt.be/Actieve_actieve_voedingsdriehoek@_krijgt_make_over
- http://www.vilt.be/Vlaams_maatregelenpakket_voor_reductie_voedselverliezen
- <http://www.voedingsinfo.org/ned/gezondheid/gezondC.htm>
- http://www.vvsg.be/sociaal_beleid/Documents/brochure%20communiceren%20met%20kansarmen.pdf
- http://www.vvsg.be/sociaal_beleid/gezondheidsbeleid/gezondheidsbevorderingenpreventie/Documents/Goede%20praktijken%20en%20tips.pdf
- http://www.vwgc.be/media/Documenten/OPEN%20GEDEELTE/ongelijk_gezond_web%202.pdf
- <http://www.weliswaar.be/modulefiles/magazines/105-toegankelijkheid/pdfs/dossier-toegankelijkheid.pdf>
- http://www.zorg-en-gezondheid.be/uploadedFiles/NLsite_v2/Gezond_leven_en_milieu/Gezonde_voeding_en_beweging/Eetexpert%20project%20consensustekst%2025-07-2012.pdf
- http://www4wvg.vlaanderen.be/wvg/armoede/publicaties/Documents/Vlaams_actieprogramma_kinderarmoede.pdf
- <https://doks.khleuven.be/doks/do/files/FiSeff8080812a9ebf20012d7c0e7df80c4a/voedingsvoorlichting%20om%20allochtonen%20van%20een%20Turkse%20en%20Marokkaanse%20groep%20te%20bereiken.pdf;jsessionid=81B2DE75173F0D3CB52C70874A7926F2?recordId=SKHLff8080812a9ebf20012d7c0e7df80c49>
- <https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20documenten/AK2389-045p1.pdf>

- <http://www.de-link.net/wp-content/uploads/2011/02/Beroepscompetentieprofiel-ervaringsdeskundige-in-armoede-en-sociale-uitsluiting.pdf>
- http://www.archive-be-2013.com/be/k/2013-01-18_1186179_31/Algemene-aandachtspunten-bij-voorlichting-aan-kansarmen-De-Winkelgids/
- <http://www.groepswerking-social.be/wp-content/uploads/2013/06/SOCIAL-bijlage-12-draaiboek-kookactiviteiten-en-gezonde-voeding.pdf>
- <http://jongesla.com/2013/11/30/eten-voor-3-euro-per-dag/>
- http://www.opvoedvragen.be/uploads/uploads/2014/04/Aan_tafel_NL.pdf

Bronvermelding recepten

- <http://allrecipes.nl/recept/11731/wortelsoep-met-kerrie-en-appel.aspx>
- <http://allrecipes.nl/recept/531/hasselback-aardappels.aspx>
- <http://blog.seniorennet.be/etenengenieten/archief.php?ID=686992>
- <http://cuisinepratique.blogspot.be/2011/12/citron-confit-au-sel.html>
- <http://eten-en-drinken.infofu.nl/diversen/40936-het-bewaren-van-groenten-en-fruit-inmakenweckened.html>
- <http://eten-en-drinken.infofu.nl/diversen/8538-groenten-steriliseren-de-bereidingswijze.html>
- <http://jongesla.com/2013/11/30/eten-voor-3-euro-per-dag/>
- <http://jongesla.com/tag/linzen/>
- <http://koken.vtm.be/recept/yoghurt-met-rood-fruit-en-pistachenootjes>
- http://m.nieuwsblad.be/cnt/DMF20130214_112
- <http://macaronmanon.be/eten/vietnamese-broodpudding-met-banaan-glutenvrij-lactosevrij-suikerarm/>
- <http://nl.petitchef.com/recepten/cherrytomaatjes-ingemaakt-in-kruidige-olijfolie-fid-454671>
- <http://shop.veganistischkoken.be/visvervanger/veggie-scampi>
- <http://veggiesnackshack.blogspot.be/2012/07/seitan-stoofpotje-stoovlees-met-verse.html>
- <http://veglog.be/2011/06/26/vegetarische-vogelnestjes>
- http://vooruit.be/en/magazine/detail/1253/Recept_van_de_week_27_05_Bloemkoolcouscous_met_rucola_kikkererwten_en_pesto_door_Avalon_
- <http://wateetjedanwel.nl/vegetarische-kippensoep/>
- <http://www.ah.be/allerhande/recept/R-R804254/preirisotto-met-geitenkaas>
- <http://www.ah.nl/kookschrift/recept?id=485787>
- <http://www.ah.nl/kookschrift/verzameld-recept?id=167959&userid=222081>
- <http://www.ah.nl/kookschrift/verzameld-recept?id=22363&userid=158999>
- http://www.bioplanet.be/bio/static/recepten/recept345_n.htm
- <http://www.brugseverenigingen.be/velt/files/LangLeveDeOogst.pdf>
- <http://www.budgetkoken.be/lekker-belgisch/aardappelkoek-met-spek.php>
- <http://www.budgetkoken.be/lekker-belgisch/gehakt-met-groenten-balletjes.php>
- <http://www.budgetkoken.be/lekker-belgisch/gevulde-savooi-met-gehakt.php>

- <http://www.budgetkoken.be/ovenshotels/linzenmoussaka.php>
- <http://www.budgetkoken.be/pastagerechten/pasta-met-broccoli-en-champignons.php>
- <http://www.budgetkoken.be/pastagerechten/pasta-met-tonijn-uit-blik.php>
- <http://www.budgetkoken.be/rijst/pilaf-van-rijst-met-kip-en-courget.php>
- <http://www.colruyt.be/colruyt/static/culinair/idk-confituurfestival-nl.shtml>
- <http://www.cucina.nl/2012/05/28/ricottapuddinkjes-met-saus-en-frambozen/>
- <http://www.de-goede-zaak.be/gebakken-seitan>
- <http://www.dewassendemaan.be>
- <http://www.dewassendemaan.be/default.aspx?PagelId=1352>
- <http://www.dewassendemaan.be/default.aspx?PagelId=655>
- <http://www.dewassendemaan.be/default.aspx?PagelId=991>
- http://www.eerlijketafel.nl/?page_id=512
- <http://www.evavzw.be/recept/rodekool-met-appels-rozijnen-en-gerookte-tofu>
- <http://www.evavzw.be/recept/tagliatelle-met-courgette-en-citroen>
- <http://www.evavzw.be/recept/veganaise-0>
- <http://www.evavzw.be/recept/vol-au-veggie>
- http://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/eva-educatief_materiaal_secundair.pdf
- <http://www.findingvoicesradio.com/index.php/NL/leefstijl/goedkoop-en-gezond/268-tomaten-ketchup-zelf-maken.html>
- <http://www.focusonfoodies.nl/vegan-citroen-pudding-zonder-zuivel-en-geraffineerde-suikers/>
- http://www.fruitpluktuin.nl/fruit/component/option,com_fireboard/Itemid,10/catid,25/function,fb_pdf/id,107/
- http://www.google.be/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFJAA&url=http%3A%2F%2Fwww.idm.be%2F574919.fil&ei=Djk6VYaxAqH4yWos4YHYBw&usq=AFQjCN GjU-JoQxZBFbMhVIWWMG5N0UnHUA&sig2=Qyx9L_e2SiPatB3Y13kCEw&bvm=bv.91427555,d.b GQ
- <http://www.groeneprijses.be/2013/01/kerrie-spruitjesbeleg/>
- <http://www.groentekalender.be/>
- <http://www.hoevewinkelbijdelmotjes.be/detail.asp?artikel=28&foto-nummer=1>
- <http://www.ilovehealth.nl/recept-gezonde-brownies/>
- <http://www.kokenzondergluten.be/recepten/glutenvrije-lactosevrije-en-suikervrije-tiramisu-met-zelfgemaakte-mascarpone>
- <http://www.lekkervanbijons.be/recept/hartige-bloemkoolcurrycake>
- <http://www.libelle.nl/alle-recepten/verrassend-en-gezond-spruitjes-met-selderij-en-banaan>
- <http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/1175/salade-met-appel-en-selder>
- <http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/1281/tomaat-gevuld-met-spinazie>
- <http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/13933/appel-selderstoemp-met-mosterdkip>
- <http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/6559/rijstpap-zonder-lactose>
- <http://www.melkmoetniet.be/dierenwelzijn>
- <http://www.mijnreceptenboek.nl/recept/bijgerechten/gevulde-uien-11962.html>

- <http://www.mijnreceptenboek.nl/recept/hoofdgerechten/vegetarisch/pastapannetje-met-kool-en-champignons-19133.html>
- <http://www.mytaste.be/z/schorseneren-soep.html>
- <http://www.okokorecepten.nl/recept/groenten/tomaat/tomaten-oven-knoflook-tijm-basilicum>
- <http://www.onskookboek.be/winterrecepten/aardappelsoep.html>
- <http://www.purepascale.com/nl/recept-pascale-naessens-tomaten-met-kruiden-en-feta>
- http://www.receptjes.be/recept_salade_witte_kool_rozijntjes.html
- <http://www.smulweb.nl/recepten/1355836/Tarte-tartin-van-wortel-en-pastinaak>
- <http://www.smulweb.nl/recepten/1388335/Marokkaanse-worteltjes-salade>
- <http://www.smulweb.nl/recepten/145872/Uienkoekjes>
- <http://www.smulweb.nl/recepten/295277/Flan-van-schorseneren>
- http://www.standaard.be/cnt/dmf20140821_01226862
- <http://www.tastyweb.nl/recept/appelbollen,/vegetarisch,/veganistisch/en/vedisch>
- <http://www.veganistischkoken.be/blog/gebakken-spruitjes-met-walnoten>
- <http://www.velt.be/ecologisch-leven-je-keuken/elk-seizoen-vers-van-hier>
- <http://www.vermagerenzonderdieet.be/nl/nieuws-1/nieuws-cat/vergeten-groente-koolrabi.htm>
- <http://www.vlees.be/recept/bloemkoolflensjes-met-vlaamse-ovengebakken-ham>
- <http://www.volkstuinen.be/leesvoer/fruit/bewaren.htm>
- <http://www.winkelglutenvrij.be/recepten/uien-bhajis>
- http://www2.vlaanderen.be/facilitair_management/catering/preisla.pdf
- https://greenwayoflife.wordpress.com/2013/09/22/ingemaakte_gegrilde_paprika/
- https://stad.gent/sites/default/files/page/documents/lunchboxgids_0.pdf
- <https://swestersincrime.wordpress.com/2013/02/26/gezonde-chocolade-puddin/>
- <https://www.bioindestad.be/blog/fiche/snijbiet/>