



MOGELIJKE ACTIVITEITEN VOOR HET GOOD FOOD-WEEKEND

De voorgestelde activiteiten tijdens het Good Food-weekend hebben tot doel aan te tonen dat duurzame voeding perfect samengaat met **genieten** en **gezellig samenzijn**. Deze activiteiten dienen uiteraard te voldoen aan de verwachtingen van het publiek. Bijgevolg kan de organisator zelf een activiteit voorstellen, die Leefmilieu Brussel dient goed te keuren vooraleer ze in het programma van het Good Food-weekend wordt opgenomen. Tijdens deze activiteiten dient het Good Food-charter steeds te worden nageleefd.

Hieronder stellen wij **3 soorten Good Food-activiteiten** voor:

- Kookworkshops
- Proeverijen
- Animatieactiviteiten

Suggesties voor andere activiteiten zijn uiteraard welkom.

Vanzelfsprekend kunnen deze activiteiten gecombineerd worden. Het publiek zal ook worden uitgenodigd om de **Good Food-ervaring dag na dag verder te zetten**. Hiervoor worden diverse tools aangereikt op het einde van dit document. Aarzel niet om de documentatie van Leefmilieu Brussel te raadplegen of om brochures aan te vragen via het kandidaatsformulier.

1. Kookworkshops

Er kunnen verschillende soorten workshops worden georganiseerd om de smaak van Good Food te pakken te krijgen:

■ Koken met seizoensproducten

- Lokale seizoensgroenten ontdekken en recepten uitwerken.
- 'Good Food-recepten' met wereldsmaken uitwerken.

- Een gezond en evenwichtig menu opstellen zonder op het budget te beknibbelen.
- 'Good Food-tussendoortjes' bereiden: huisgemaakt gebak, smoothies met seizoensfruit, koekjes, pannenkoeken, enz.
- Evenwichtige en smakelijke recepten uitwisselen. Meerdere groepen werken evenwichtige gerechten uit, die vervolgens samen worden opgegeten tijdens een gezamenlijke maaltijd.

■ Koken met restjes

- Koken met restjes: breng uw restjes mee, we bereiden er een maaltijd mee, die we vervolgens samen opeten!
- Koken met beschadigde groenten en fruit: soepfestijn, taarten, smoothies, enz.
- Koken met wat we doorgaans weggoeien: loof van wortelen en radijzen, brandnetels, overrijp fruit, enz.

■ Koken zonder vlees

- Een menu zonder vlees opstellen en de smaak van plantaardige eiwitten ontdekken.
- Wanneer junk food Good Food wordt: een veggieburger maken.

De kookworkshops kunnen ook voor kinderen worden georganiseerd. Stel in dit geval eenvoudige en kleurrijke recepten voor, die toch steeds lekker en gezond zijn. Gebruik hulpmiddelen die aangepast zijn aan de leeftijd van de kinderen (afbeeldingen, keukengerei, enz.).

Onze aanbevelingen voor deze activiteiten

- Koop biomanden aan bij een Brusselse verdeler of op een biomarkt (zie www.biomijn Natuur.be/biopunten).
- Ontdek veggieproducten op www.donderdagveggiedag.be

- Beperk het gebruik van vetstoffen, zout en suiker.
- Varieer met smaken: peulvruchten, eetbare bloemen, kruiden, enz. Ontdek de biodiversiteit op uw bord: De Tuin van toen
- Stel het genieten van lekker eten en gezelligheid voorop, zodat de deelnemers zich dagelijks willen inzetten voor meer Good Food.
- Stel de deelnemers voor om de restjes mee te nemen aan het einde van de activiteit.
- Raadpleeg de principes van het Good Food-charter.

2. Good Food-proeverijen

U organiseert een proeverij met lokale seizoensproducten, waarbij de Good Food-principes worden uiteengezet (zie het charter en bijkomende tools hieronder):

- Nodig lokale producenten uit om hun producten te laten ontdekken met een hapje en een drankje in beperkte kring of tijdens een apero in Brussel.
- Bied een aperitief aan op basis van de producten uit de biomand van de week.
- Organiseer een proeverij van veggieproducten om de smaken van plantaardige eiwitten te laten ontdekken.
- Organiseer een receptie of aperitief met bioproducten van het seizoen.
- Organiseer een etentje waarvoor iedereen zelfgemaakte koekjes/snacks meebrengt, zoals een proeverij met huisgemaakt brood, dat u kan combineren met seizoenspesto's, confituur, streek- en biokazen, enz.
- Blind proeven: huisgemaakte producten vs. bewerkte producten (brood, koekjes, vruchtensap, enz.).

Onze aanbevelingen voor deze activiteiten

- Deel de aanbevelingen en het 'Good Food'-charter vóór de activiteit uit aan de deelnemers (de brochures van Leefmilieu Brussel zijn eveneens beschikbaar op de website www.leefmilieu.brussels)
- Beperk het gebruik van vetstoffen en suiker.
- Koop biomanden aan bij een Brusselse verdeler of op een biomarkt (zie: www.biomijn Natuur.be/biopunten).
- Ontdek veggieproducten op www.donderdagveggiedag.be
- Varieer met smaken: peulvruchten, eetbare bloemen, kruiden, enz. Ontdek de biodiversiteit op uw bord: De [Tuin van toen](#) Stel de deelnemers voor om de restjes mee te nemen aan het einde van de activiteit.
- Raadpleeg de principes van het Good Food-charter.

3. Animatieactiviteiten

De ontdekking van Good Food kan worden voorgesteld in de vorm van animatieactiviteiten, zoals een spel, het uitwisselen van ervaringen, informatiesessies, getuigenissen, enz. Het komt erop aan uit te leggen wat Good Food is en hoe het dagelijkse leven van mensen door deze voeding kan worden verbeterd. Het is een gezondere en smakelijkere keuken, die niet noodzakelijk duurder hoeft te zijn.

■ Seizoensproducten ontdekken

- Kent u de groenten en het fruit van het seizoen? (herkennen, de smaak proeven, recepten delen, een quiz, enz.)
- De smaken van lokale seizoensproducten leren kennen (proeven / ruiken / voelen...)
- 'Good Food'-boodschappen doen: tips voor budgetvriendelijk Good Food (voordelen van 'huisgemaakt', lagere vleesconsumptie, onbewerkte producten, enz.).
- Hoe kan u gemakkelijk lokale seizoensproducten aanschaffen: infosessies over duurzame sociale kruideniers, solidaire aankoopgroepen voor artisanale landbouw, enz.

■ Voedselverspilling voorkomen

- De inhoud van de koelkast beter schikken en verlepte groenten toch nog benutten: demonstraties en proeverijen.
- Tips om vervaldata goed te interpreteren, hoeveelheden beter in te schatten, het boodschappenlijstje te maken en voedingsmiddelen beter te bewaren.
- Tips uit grootmoeders tijd: voedselafval kan worden hergebruikt voor andere doeleinden (zoals het ontstoppen van de gootsteen met koffiedik, parfumeren met sinaasappelschillen, enz.).

■ Zelf kweken

- Ontdek de producten die u gemakkelijk op uw balkon of terras kunt kweken.
- Kruiden: ideeën om ze te kweken en te bereiden.
- Gemakkelijk te kweken gewassen (zadenkits).
- Kippen houden: hoeveel ruimte nodig? Welke voordelen? (wegwerken van voedselafval, verse eieren, gemakkelijk te onderhouden, beperkte ruimte nodig, enz.).

■ Animatieactiviteiten voor kinderen

- Seizoensproducten ontdekken
- Een Good Food-brooddoos klaarmaken: producten kiezen, minder afval en minder verspilling
- Een moestuintje aanleggen en onderhouden

Onze aanbevelingen voor deze activiteiten

- De Good Food-ervaring versterken via de zintuigen (proeven, ruiken...).
- Raadpleeg uw begeleider of de Good Food-experts voor de voorbereiding van uw animatieactiviteit of voor verdere tips.
- Raadpleeg onze informatie- en sensibiliseringstools (zie hieronder).
- Raadpleeg de principes van het Good Food-charter.

TOOLS DIE U VOOR UW ACTIVITEITEN KUNT GEBRUIKEN

- De 'Recepten 4 seizoenen'-app, waar u inspiratie vindt voor seizoensgerechten, alsook de kalender van seizoensfruit en -groenten.
- De website www.donderdagveggiedag.be waar u vegetarische recepten en de EVA-brochure kunt vinden.
- De brochure '100 tips om lekker, milieuvriendelijk én gezond te eten'
- De Koelkastgids met ideeën om minder te verspillen
- De brochure 'Gezond en duurzaam eten met een beperkt budget'
- De brochure 'Goed eten, minder weggooien'
- De [moestuin fiches](#)
- Gratis zadenkits voor deelnemers (1.000 kits beschikbaar)
- Voor de kinderworkshops: [leermiddelen](#) van Leefmilieu Brussel

En een heleboel tips voor elke dag meer Good Food op www.goodfood.brussels/nl: een online engagementtool, een tweemaandelijks nieuwsbrief, filmpjes om beter te begrijpen wat Good Food is, enz.