

## NIVEAU 2

### Good tips voor de organisatie van...

#### ... een dag « Eet lokaal »



Daar gaan we, het is beslist, jullie gaan voor het bereiden van een lokale maaltijd.

Hoe organiseer je deze dag?

Niveau 2 stelt je in staat om verder te gaan. Bij het organiseren van een maaltijd, nodigen wij jullie uit om smaken van gezond, lokaal en dus verser voedsel te ontdekken!

#### → Voor de actie:

**Begin met het bespreken van het thema met de deelnemers**, bijvoorbeeld via onze lesfiches, zodat ze begrijpen waarom ze de actie doen.

#### 1. Kies een recept en maak een boodschappenlijstje:

##### **Het recept**

Voor het menu zijn meerdere opties:

- Een *maaltijd*: groentensoep, een quiche van het seizoen, ...
- Een *klas-snack*: zelfgemaakte confituur van seizoensfruit met lokaal brood, yoghurt van de boerderij, graanrepen, tapas van bloemkoolroosjes/worteltjes in een dipsalsa,...

Selecteer een **vegetarische maaltijd**. Ten eerste, het zal goedkoper zijn. Ten tweede, heeft het verminderen van het aandeel van vlees, door het bijvoorbeeld te vervangen door peulvruchten, een aanzienlijke invloed op het milieu.

**Zoek je meer inspiratie?** Neem een kijkje bij onze tool « [Lokale recepten - niveau 2](#) » waar recepten simpel en van het seizoen worden uitgelegd.

##### **De ingrediënten**

Lokale groenten en fruit zijn seizoensgebonden groenten en fruit. Controleer bij het kiezen van een recept of het ingrediënten uit het seizoen zijn. Cfr: "Seizoensgebonden groenten en fruit - **herfst**" ».

In plaats van klassieke komkommers en tomaten, gebruik deze uitdaging om minder bekende herfst- en wintergroenten te proeven om nieuwe smaken te ontdekken (bloemkool, pompoen, pastinaak, rapen, bieten,....).



**2. Kies jouw werkwijze:** koop alle ingrediënten zelf of laat iedereen iets meenemen.

### ***Je koopt alle ingrediënten zelf (leerkracht/school)***

Je bent zeker dat de producten lokaal en seizoensgebonden zijn. Dit betekent dat de prijzen niet noodzakelijkerwijs duurder zullen zijn.

Kies alternatieven. Als je niet alle ingrediënten ter plaatse vindt, kies dan voor een andere duurzame keuze: eerlijke handel en/of biologische producten bijvoorbeeld. Leg vooral de reden van een aankoopkeuze uit aan de leerlingen.

Hoe kom je aan lokale groenten en fruit? De website [www.lecllocal.be](http://www.lecllocal.be) brengt biologische en conventionele producenten samen, die klaar zijn om te leveren aan organisaties. Dit is de voorkeursoptie. De meeste supermarkten zijn toegankelijker en verkopen in België geproduceerde groenten en fruit. Als u een groot aantal vruchten nodig heeft, bel dan vooraf met de winkel om er zeker van te zijn dat de benodigde hoeveelheid beschikbaar is.

### **Hoe vermijd ik...**

- **Verspilling** : voor de kleine eters kan je het fruit/groenten in stukken snijden en kleinere porties aanbieden.

- « **Maar mevrouw, ik heb een chocoladekoekje ...** » : vermijd dat leerlingen hun gebruikelijke snack meenemen door de afspraken de dag voordien duidelijk te vermelden

**\*de extra truc\***: Wat vrij aangeboden wordt heeft in de ogen van de ontvanger minder waarde. Laat de leerlingen daarom een klein gebaar doen in ruil voor de snack die ze krijgen.



### ***Laat iedereen een ingrediënt meenemen***

Deze optie is gemakkelijker voor de organisatie. Wanneer de deelnemers kinderen zijn, kunnen de ouders betrokken worden bij het proces en kunnen zij nadenken over hun consumptiekeuzes. Een goede communicatie is wel vereist.

**Te vermijden : de appel uit Zuid-Afrika.** Als je vraagt om een lokale appel mee te nemen, loop je het risico dat ze gewoon 'een' appel meenemen. Definieer en verduidelijk wat 'lokaal' wil zeggen. Je kan hiervoor onze infoches voor de ouders in stripverhaalvorm gebruiken. Geef ze mee in de agenda zodat de ouders op de hoogte zijn van het belang.

**Voorzie eventueel een kleine voorraad lokaal fruit voor de vergeetachtigen :)  
Herhaal de bedoeling van de actie de dag voordien nogmaals.**

### **→ Op de dag zelf**

- Voorzie een duidelijke en georganiseerde stand om eten uit te delen.
- Indien niet heel de school deelneemt is dit een goede manier om andere klassen bewust te maken.
- Amuseer je ! Maak van de « Eet Lokaal » actiedag een leuke dag zodat de leerlingen zin krijgen om het opnieuw te doen.
- Neem mooie foto's en deel deze met heel de school, ouders, GoodPlanet etc.

### **→ Na de actie**

Praat erover! Jullie zijn een grote uitdaging aangegaan. Laat dit aan iedereen weten via jullie facebook, schoolkrant, website,...

### **→ Personen om te betrekken**

- In geval van een school of organisatie met jongeren: **de ouders**, vooral indien de leerlingen zelf van thuis hun lokale snack meenemen.
- Het kookpersoneel, indien de actie in de refter doorgaat of er keukengerei nodig is.

### **Andere acties « one day », getest en goedgekeurd**

→ Bezoek een boomgaard, een moestuin, een boerderij: een leuk en leerrijk uitje buiten. De gekookte ingrediënten zullen nog beter smaken!

