



Lekker en duurzaam eten
in West-Vlaanderen

**Provinciefractie Groen
Groen Plus West-Vlaanderen**

GROEN.BE

Eten en drinken doen we elke dag. Weinig dingen hebben dan ook zo'n directe impact op onze gezondheid. Maar ook de ecologische voetafdruk van voeding is gigantisch.

Het landgebruik (bv. ontbossing), transport, energie voor telen of bewaren, bemesting, watergebruik, pesticiden,... zorgen allemaal voor een negatieve milieu-impact bij de productie van voedsel.

De groeiende wereldbevolking en de steeds intensiever en grootschaliger wordende landbouwmethodes zorgen ervoor dat de trend niet positief is. En dan hebben we het nog niet over pakweg GGO's of gebruik van antibiotica of hormonen.

Deze folder wil tonen dat het ook anders kan en u inspiratie bieden om gezond, lekker en milieuverantwoord te eten. Met de focus op West-Vlaanderen, natuurlijk!

Veel leesplezier



1. De korte keten

Ons voedsel legt heel dikwijls heel wat kilometers af voordat het op ons bord terecht komt. Bekende voorbeelden zijn boontjes uit Kenia, appels uit Nieuw-Zeeland of garnalen die gepeld worden in Marokko...

Transport, behandeling, bewaring, vroeger plukken,... hebben niet alleen een impact op het milieu, maar ook op de smaak van de producten.

Voeding kopen in een hoefwinkel, aan de automaat bij een boerderij, maar ook dikwijls bij de lokale groenteboer of marktkramer zorgt voor versere, smaakvolle producten die op een redelijke afstand geteeld werden. Ook in warenhuizen kan je letten op het land van herkomst, dat moet vermeld worden.





**GERDA
SCHOTTE**

Fractieleidster
provincieraad

Gerda's tips

Fractieleidster en Bruggeling Gerda Schotte probeert haar boodschappen zoveel mogelijk lokaal te doen.

“waarom appels kopen die met het vliegtuig komen als de fruitkweker om de hoek er ook kweekt en verkoopt ?”

Kooptip

Bio-landbouwbedrijf ‘De Zaaier’ vind je, behalve op het bedrijf in Oostkamp ook op de wekelijkse markt in Sint-Michiels-Brugge (zondag) en Torhout (woensdag)

Webtip

Op zoek naar een verkooppunt van zelfgekweekte producten? Op www.rechtvanbijdeboer.be vind je een overzicht.

Restauranttip

Wie lekker en betaalbaar duurzaam wil eten, kan In Brugge terecht in de Lotus in de Wapenmakersstraat. Er is een groot en gevarieerd vegetarisch aanbod met dagverse producten, vleesliefhebbers hebben een aanbod aan hormoonvrije vleessugsties.



Wat doet de provincie?

De provincie doet heel wat om de eigen producten in de kijker te zetten. Uiteraard is dit ook omdat er een economisch belang bij komt kijken. 100% West-Vlaams is een campagne die herkenbaarheid moet geven aan West-Vlaamse hoeve- en streekproducten als eerlijk, authentiek en kwalitatief. Er worden evenementen georganiseerd en er wordt in winkels een netwerk van streekhoekjes uitgebouwd, waar je streekeigen producten kan kopen. Info: www.100%west-vlaams.be.

Het provinciaal landbouwagentschap Inagro doet ook inspanningen, via onderzoek naar en stimuleren van verbreding van activiteiten in de landbouwsector, waar rechtstreekse verkoop van de gekweekte producten één van de mogelijkheden is.



2. Minder vlees, goed voor milieu en gezondheid.

De gemiddelde Belg eet zo'n 250g vlees per dag. Terwijl 100g zeker voldoende is. Dat teveel zorgt voor een resem negatieve effecten op de gezondheid: hoge cholesterol, met daardoor risico op hart- en vaatziekten, zwaarlijvigheid,...

Ook op het milieu legt de productie van vlees een zware last. Wist je dat voor de productie van 1 kg vlees evenveel oppervlakte nodig is als voor de productie van 160 kg aardappelen? Of dat 1 kg rundsvlees verantwoordelijk is voor 80 keer zoveel broeikasgassen als 1 kg graan? Dat vleesproductie goed is voor zo'n 20% van de globale uitstoot van broeikasgassen? Allemaal onrustwekkende cijfers.

Naast gezondheid en milieu, is ook dierenwelzijn een goede reden om minder of geen vlees te eten. Enkele Vlaamse steden en gemeenten promoten 'Donderdag Veggiedag' als campagne om hun inwoners 1 dag per week te stimuleren om geen vlees te eten.



**MAARTEN
TAVERNIER**

Provincieraadslid

Maartens tips

Provincieraadslid Maarten Tavernier probeert als diensthoofd milieu zijn eigen ecologische voetafdruk te beperken

"1 of 2 keer per week geen vlees eten zorgt ervoor dat je creatiever kookt en nieuwe dingen ontdekt"

Webtip

op www.evavzw.be vindt je een schat aan informatie over vegetarisch eten: recepten, restaurants met een vegetarisch aanbod,...

Restauranttip

Nectar in hartje Kortrijk is een vegetarisch restaurant waar je elke dag een verrassend gevarieerd bord voorgeschoteld krijgt, voor een prijs van € 10 voor een kleine en van € 11 voor een grote portie.



Recept

Cashewnoten Tzatziki (broodbeleg - bron: www.evavzw.be)

Ingrediënten: 1 komkommer, sap van 0,5 tot 1 citroen, 130g cashewnoten (niet gezouten of geroosterd), 1 à 2 el olijfolie, 1 tl oregano, 1 el dille (vers of gedroogd), 1 teentje knoflook.

Was de komkommer en rasp hem boven een vergiet. Druk nog eens goed aan zodat er zoveel mogelijk vocht uitkomt. Doe de helft in een hoge mengbeker en voeg de andere ingrediënten toe. Mix tot je een smeelige massa hebt. Voeg de rest van de komkommer toe en meng die erbij. Kruid eventueel wat extra met citroensap, peper en zout.



Wat doet de provincie?

Duidelijk te weinig, naar onze mening. De klassieke tripartite meerderheid in West-Vlaanderen wil geen enkele landbouwsector voor het hoofd stoten en heeft dan ook moeite met de boodschap dat we minder vlees moeten eten. Ook al zijn de voordelen duidelijk wetenschappelijk aangetoond.

Nochtans is het altijd voor iemand goed: wat de varkenskwekers misschien moeten inleveren, komt de groentenboeren ten goede.

Groen pleit ervoor om ook in West-Vlaanderen het concept van 'Donderdag Veggiedag' te promoten. De provincie kan dat doen in zijn eigen personeelsrestaurant, in hun werking naar de gemeentebesturen toe, en in allerhande communicatie.

3. Zelf groenten kweken: vers, gezond & lekker



Wie de gelegenheid heeft en de tijd neemt om zelf groenten te kweken, heeft heel wat voordelen. Je weet zelf hoe de groenten groot werden, dichter bij de consument kan het niet zijn, en je moet sowieso rekening houden met het seizoen. Wat is er aangenamer dan in de eigen moestuin gaan kijken wat de pot schaft die dag?

Tuinieren is een rustgevende en gezonde hobby, die weer in de lift zit. Dat merk je onder andere aan de verhoogde aandacht in allerhande media. En het hoeft niet veel ruimte te vragen: vierkante meter tuinieren, tuinieren in potten,... er bestaan tegenwoordig speciale cursussen voor en een heel gamma aan materiaal in tuinzaken.

Eigen groenten, kruiden of fruit kweken ligt dus bijna binnen ieders mogelijkheden. Probeer het maar!





**LUCIEN
VANDEBROUCKE**

Groen Plus

Luciens tips

Groen Plusser Lucien Vandebroucke heeft al 30 jaar een moestuin van 150 m² waar hij zowat alles kweekt.

"Biologisch tuinieren zonder chemische stoffen is perfect mogelijk dankzij enkele eenvoudige hulpmiddelen. Je belast er trouwens je eigen gezondheid en het milieu niet mee. Biogroenten en -eitjes zijn ook veel smaakvoller. Mijn kinderen en kleinkinderen zijn ook verzot op de lekkere groentenschotels, confituren en soepen uit opa's tuin."

Webtip

Op www.velt.be vind je een schat aan informatie over ecologisch (moes)tuinieren

Doetip

Heb je veel fruit? Een eenvoudige verwerkingsmethode is om er fruitsap van te laten persen. Houtlandse Tuinsappen heeft bijvoorbeeld een mobiele fruitpers, waardoor je geen verre verplaatsing moet doen.



Recept

Groentenschotel uit de oven

Ingrediënten voor 4 personen

1 ajuin, 4 wortels, 1 broccoli, 4 tomaten (ontpitten), 2 rode paprika's, 150g geraspte Emmentaler, 1 groentebouillonblokje

Verwarm de oven voor op 220°C. Verhit een bodempje olijfolie in een wok/braadpan en roerbak de grofgehakte ajuin en in stukken gesneden paprika 10 minuten. Breng op smaak met een verkruimeld groentebouillonblokje en peper. Kook de broccoliroosjes en de schijfjes wortel beetgaar. Giet af en laat goed uitlekken. Doe de broccoli en wortels bij de gebakken ajuin en paprika en schep alles goed door elkaar. Strijk een ovenschotel in met boter en leg de tomaten in blokjes op de bodem van de schotel. Schep de overige groenten op de tomaten en bestrooi met geraspte Emmentaler. Zet in de oven en bak tot de kaas gesmolten en goudkleurig is.

Wat doet de provincie?

De provincie zet de eerste stappen om dit thema in hun natuur- en milieu-educatie mee te nemen, met bvb. de opstart van de cursus 'de eetbare tuin', een soort moestuinteam naar analogie van de bestaande 'ecotuinteams' rond het ecologisch aanpakken van je siertuin.

In het provinciedomein Tillegem zijn er een aantal volkstuintjes, maar de provincie zou ervoor kunnen opteren om dit uit te breiden naar nog andere provinciedomeinen.

De acties op dit vlak zijn dus nog erg bescheiden.



4. Kies voor duurzame vis

Vis vormt een waardevol onderdeel van gezonde en evenwichtige voeding. Er zitten veel vitamines, belangrijke eiwitten, goede vetten en omega-3 vetzuren in. Maar onze oceanen kennen letterlijk een leegloop omdat er voor veel vissoorten een overbevissing is. Kies daarom voor vis afkomstig van duurzame visvangst of gekweekte vis die plantaardig gevoed wordt (anders doe je niet veel winst: gekweekte visetende vis wordt gevoed met in zee gevangen vis).

Het MSC-label (Marine Stewardship Council) biedt de garantie dat je voor duurzaam gevangen vis kiest. Let er op bij je aankopen.





**HERMAN
LODEWYCKX**

Provincieraadslid

Hermans tips

Provincieraadslid Herman Lodewyckx volgt als Oostenenaar het visserijbeleid op.

“Je kan er toch niet van genieten als je weet dat de vis op je bord met uitsterven bedreigd is?”

Recept: Schol

Schol is de vis van de maand september. Dan is hij op zijn best voor jong en oud. Eenvoudig klaar te maken: een gekuiste schol besprenkelen met citroen, inwrijven met zout en peper, wentelen in een bord met bloem en bakken met een klontje boter in de pan. Meer moet dat niet zijn.

Webtip

Download voor je aankopen de viswijzer op www.goedevis.be

Restauranttip

We pikken er Bistro Mathilda uit op de Leopold II-laan, die werkt met minder bekende (en dus niet overbeviste) soorten. Hiernaast kun je een creatie zien met Hondshaai, eerder een bijvangst in de visserij.



Wat doet de provincie?

De sector visserij is verdeeld over verschillende bestuursniveaus. Als kleine speler draagt de provincie bij op vlak van vorming en opleiding van personeel, bij de modernisering en veiligheid van de vissersvloot en bij de handel en verwerking van visproducten. Dat alles moet bijdragen tot een duurzame visserijsector. Dat kadert ook in het Europees Visserij Fonds (EVF) dat voor de periode 2008-2013 4 miljoen euro overheidssteun ter beschikking heeft gekregen voor het uitwerken van projecten.

Tijdens de laatste week van april en de eerste week van mei gaat de ‘Week van de Zee’ door in samenwerking met provincie en kustgemeentes. Ook sensibilisatie rond duurzame vis, naar zowel restaurants, hotelscholen en toeristen, hoort er tijdens die week bij. De dienst Natuur- en Milieueducatie ontwikkelde enkele jaren geleden het ‘Goede Vispel’ en er is de ‘Goede Visdag’ waarvoor aandacht gevraagd wordt voor het thema aan grootkeukens en scholen. En tenslotte is er een coördinatiepunt Duurzaam Kustbeheer als aanspreekpunt, waarin ook de provincie participeert.

5. Leef mee met de seizoenen

Door het overvloedige aanbod in de grootwarenhuizen zijn we niet meer vertrouwd met de seizoenskalender voor groenten en fruit. Verse prinsessenboontjes komen in de winter uit Kenia, in de lente uit Marokko en pas van juli tot september uit België of Nederland. De gewoonte om zo-wat altijd alles te kunnen eten heeft vooral een impact op het energieverbruik: buiten het seizoen komen producten uit het buitenland of uit verwarmde serres, of moeten ze lang bewaard worden.

Er is in elk seizoen voldoende variatie beschikbaar. Sommige 'vergeten groenten' komen stilaan weer in de winkelrekken. Al eens koolrabi, pastinaak, postelein, warmoes of labboon geprobeerd? Of wat denk je van een boekweitpannenkoek



LUC DEBUYST
Groen Plus



Lucs tips

De pas gepensioneerde Luc Debuyst nam de proef op de som en volgt een cursus 'koken met streekeigen seizoensgebonden groenten en fruit'.

"groenten zijn meer dan het garnituur van de maaltijd, zij zijn één van de basiselementen"

Webtip

Op de website www.groentekalender.be vind je een handige seizoenskalender voor groenten en fruit. Hij werd op-gemaakt door Velt (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijzen, gespecialiseerd in o.a. duurzame voeding).

Restauranttip

't Roodhof in Oostkamp is een hotel met restaurant dat door de VZW Loca Labora wordt gerund. Loca Labora is een sociaal tewerkstellingsproject waar men ook biologische kruiden en groenten kweekt.

Recept

Bloemkoolsoep met amandelen

Verdeel een bloemkool in roosjes van gelijke grootte. Fruit op een laag vuurtje een fijngesneden ajuin in wat boter. Voeg de bloemkool, een fijngesnipperde teen knoflook, 30gr gemalen amandelen en 2 laurierblaadjes toe. Overgiet vervolgens met 1l. groentebouillon en laat 10 minuten koken. Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep. Leng ze naar wens aan met wat melk en kruid met vers geraspte nootmuskaat. Voeg peper en zout naar smaak toe. Verwarm de soep zonder ze te laten koken en bestrooi vlak voor het serveren wat cayennepeper en ge-roosterd amandelschaafsel.



Wat doet de provincie?

In de MOS-werking (Milieuzorg Op School) komen vormingen aan bod over het thema duurzame voeding. Het ezelsbrugje VLEES wordt gebruikt om duurzame voeding samen te vatten:

- Vlees en vis minderen
- Lokaal geteelde groenten en fruit
- Ecologisch geteelde groenten
- Eerlijke producten
- Seizoensgebonden groente en fruit

In technische middelbare scholen kan dit ook verwerkt worden in de richtingen voeding en grootkeuken.

De provincie steunde in 2010 de receptenwedstrijd 'Hoeve Hoppa's', waarbij het de bedoeling was om een tapasgerecht te bereiden met Vlaamse streekgebonden ingrediënten.



't Roodhof in Oostkamp

6. Kies voor bioproducten

Biologische landbouw probeert voedsel-productie zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Het gebruik van bestrijdingsmiddelen, kunstmeststoffen, medicatie, genetisch gemanipuleerde organismen wordt vermeden. Er is aandacht voor de water- en afvalkringloop, bodemerosie wordt vermeden en biodiversiteit krijgt een plaats op de boerderij.

Biolandbouwers staan onder een strenge controle en moeten een overgangperiode ondergaan voordat ze kunnen erkend worden. Het werk is ook meer arbeidsintensief. Dat zijn wellicht enkele van de redenen waarom er veel meer bioproducten gekocht worden dan er in België en zeker in Vlaanderen geproduceerd worden. De sector heeft dus zeker groeimogelijkheden.



ALEX COLPAERT

Provincieraadslid



Alex' tips

Provincieraadslid Alex Colpaert woont in de Westhoek, een van de landbouwregio's bij uitstek met heel wat bio-landbouwbedrijven. Hij vertegenwoordigt Groen in de provinciale onderzoekinstelling Inagro.

“Hoe meer bio-consumenten, hoe minder de impact van de multinationals op de wereldwijde voedselketen.”

Webtip

Via www.biomijn Natuur.be/biogenietengids/zoek vindt u alle restaurants die het biogarantielabel hebben.

Restauranttip

In Waregem vind je biorestaurant De Postelein, waar verse biologisch gekweekte groenten de hoofdingrediënten van de maaltijd vormen.



Recept

Warmoeskoekjes

Ingrediënten: 400 gr warmoes (snijbiet), 75 gr quinoa, 60 gr bloem, 1 ei, 100 gr feta kaas

Blancheer de snijbiet in 5 minuten gaar. Spoel koud, laat goed uitlekken en hak grof. Kook de quinoa in 2,25 dl water 6 minuten en laat 6 minuten na-zwellen. Meng snijbiet, quinoa, feta, ei, bloem en voeg peper en zout naar smaak toe. Vorm 8 koekjes en zet ze 30 minuten in de koelkast. Bak ze in olijfolie in 6 minuten bruin.



Wat doet de provincie?

Via Inagro werkt de provincie mee aan onderzoek en ontwikkeling in de sector van de biolandbouw. Zo liep dit jaar op de proefboerderij een project waarbij tussen de opkomende tarwe klaver werd gezaaid. De bodem wordt daardoor bedekt zodat onkruid geen kans krijgt. Na het oogsten van het graan wordt de klaver als groenbemester ingewerkt. Resultaten van zulke onderzoeken worden binnen de sector verspreid.

Inagro begeleidt de boeren die willen overschakelen naar bioteelt. Het duurt immers een 3-tal jaar voordat de omschakeling volledig is. Door aangepaste teelten worden eventuele minderopbrengsten tijdens die jaren tot een minimum herleid. Toch blijft het provinciebestuur nog te 'gangbaar' denken.

In de Bioweek geeft de provincie zelf het goede voorbeeld en serveert in het provincierestaurant enkel biologische maaltijden. Het provinciehuis doet ook dienst als afhaalpunt voor Julienne biogroentenpakketten voor het eigen personeel. Maar wat ons betreft, kan die voorbeeldfunctie nog wat uitgebreid worden, bvb. meer gespreide aandacht over het hele jaar, of uitbreiding naar andere provinciale instituten, zoals de provinciale scholen.



Foto's

Elfriede Hindrickx, Maarten Tavernier, Alex Colpaert, Lucien Vandenbroucke, Herman Lodewijckx, Luc Debuyst, Gino Couckuyt, EVA vzw, campagne 100% West-Vlaams.