De B van Bonen
& Boodschappenlijst

We hebben een boon voor lekkere, gezonde en duurzame ingrediënten.

Deze broodtrommel is opgedragen aan alle grote en kleine mensen die de afgelopen twee jaar met ons aan tafel zaten tijdens een letterbuffet. Hun veerkracht, enthousiasme en motivatie om Nederlands te leren geven ons telkens weer vleugels.

Art 27 vzw (Het Berenhuis) dankt in het bijzonder Heleen Aerts (Agentschap Integratie en Inburgering), die ons twee jaar lang begeleidde doorheen het traject. Haar geloof in ons project was hartverwarmend. Dank je wel dat we op onze meest vreemde en uiteenlopende vragen telkens een snel en efficiënt antwoord kregen.
Martine Haesendonckx van Centrum Basiseducatie LiMiNo, voor de contacten en de gastvrijheid tijdens de eindvoorstelling van het project.
De dienst welzijn van de gemeente Heusden-Zolder, in het bijzonder Hilde Muesen, die ons aanmoedigde om aan de slag te gaan met oefenkansen Nederlands voor volwassenen.
Hogeschool PXL, PXL-MAD, School of Arts, in het bijzonder docenten Nele Dhert en Eline Valkeneers en studenten Joshe Bruggen en Pauline Poelmans.
Een deel van de tekst over de begeleidingshouding komt uit hun bijdrage voor de didactische syllabus van Het Berenhuis.

Auteur: Gerlinde Gilissen voor Art 27 vzw
Layout en begeleiding: Herwig Nulens
Juni 2019.

Een initiatief van

Met de logistieke en financiële steun van

MET STEUN VAN AGENTSCHAP INTEGRATIE & INBURGERING Vlaanderen verbeelding werkt

En met bijzondere dank aan

Basiseducatie LiMiNo

heusden zolder inspireert van H tot Z

De ingrediënten: alfabetisch, lekker, budgetvriendelijk, gezond en duurzaam

We benadrukken de keuze voor vegetarische ingrediënten om zo controverse over halal te vermijden en duurzaamheid te promoten (dierenleed, klimaatproblematiek, eerlijkere voedselverdeling). Geef tijdens het spel ook uitleg bij het 'waarom' van deze keuze en tips over duurzaamheid en budgetvriendelijkheid. Je kan heel bewust omgaan met de keuze van ingrediënten.

1.Kies seizoensgroenten en -fruit.
Seizoensgroenten en -fruit worden vaak niet in een (verwarmde) kas gekweekt, maar zijn gewoon in de koude grond verbouwd, wat minder energie kost. Meestal worden ze niet vanuit warmere landen aangevoerd, wat de CO2-uitstoot van het transport sterk vermindert.

2.Kies plaatselijk geteelde groenten en fruit.
Is er een boerderij in de buurt die biologische groenten teelt? Misschien kan je er voor Het Letterbuffet een bezoek aan plannen.
Voedsel wordt vervoerd met vrachtwagens, schepen en vliegtuigen. Grote afstanden zorgen voor meer CO2-uitstoot van het transport. Boontjes uit Kenia zorgen voor meer CO2 dan citroenen uit Spanje, maar citroenen uit Spanje zorgen voor meer CO2 dan appels uit België. Er groeien geen citroenen in België, dus soms moet je wel een toegeving doen.
Overweeg deze volgorde van duurzaamheid:
- Voedsel uit België
- Voedsel uit Europa
- Voedsel uit de rest van de wereld (biologisch/fair trade)

3.Kies voor fair trade of biologische producten uit budgetvriendelijke winkels en vermeld ook dat je ze daar kan kopen. Dit kan ook een kans zijn om kort uitleg te geven over eerlijke handel.

Om een Fairtrade keurmerk te mogen dragen voldoet een product aan de volgende criteria:
• De producenten (vaak boerenorganisaties uit ontwikkelingslanden) kunnen rekenen op een minimumprijs, die de kosten van een sociaal- en milieuverantwoorde productie dekt.
• De producenten ontvangen een extra ontwikkelingspremie, onafhankelijk van de wereldmarktprijs, om ontwikkelingsprojecten op te zetten in hun gemeenschap, bijvoorbeeld op het vlak van onderwijs, gezondheid, spaar- en krediet-systemen, wegenaanleg, aankoop van machines of organisatieversterking.
• De contracten met de koper of de invoerder worden zo veel mogelijk afgesloten voor een lange periode.
• Productie en commercialisering ter plaatse gebeuren op een transparante manier.
• De arbeiders kunnen werken in menswaardige arbeidsomstandigheden. Dus beslist zonder kinder- en dwangarbeid en geen 'hongerlonen'.
• Er wordt zorgvuldig omgegaan met het natuurlijk milieu waarin de exportproducten worden geteeld.

(Bron: Fairtrade Belgium)

Verwijs naar wereldwinkels in je buurt. Misschien kan je samen een bezoek plannen in het kader van Het Letterbuffet.

*Voorbeeld.
Tijdens een Letterbuffet nodig je de ambtenaar Noord-Zuidwerking van de gemeente uit. Ze geeft kort uitleg over eerlijke handel en hoe de gemeente dat inpast binnen het beleid.

4.Kies voor snelverkoop. Dat zet je ook aan om creatief te koken. Leg uit wanneer je dat het makkelijkst vindt in de supermarkten. Dat is vaak ’s avonds voor sluitingstijd en in het bijzonder op zaterdagavond als de supermarkt sluit op zondag.

5.Koop bulk in plaatselijke winkels. Vermijd extra verpakkingen als je gaat winkelen.

6.Geef uitleg over de houdbaarheidsdatum. Leg het verschil uit tussen "te gebruiken tot" en "ten minste houdbaar tot."

7.Geef uitleg over de mogelijkheden die er in de locatie zijn om afval te scheiden. Vraag op voorhand hoe er ter plekke met afval wordt omgegaan. Je kan thuis al zoveel mogelijk ingrediënten ontdoen van de verpakking, zodat die op de juiste plek terecht komt. Het spaart je ook tijd tijdens Het Letterbuffet.

8.Kies voor afwasbaar bestek en borden en vermijd drankrietjes, drank in plastic of blik.

9.Kliekjes bewaren. Verzamel op voorhand plastic bakjes, die je na de activiteit kan vullen met restjes die je meegeeft aan de deelnemers.

10.Kies voor kraantjeswater.

11.Ga creatief om met afval.
*Voorbeeld.
De kop van de ananas kan gebruikt worden om prikkers in te stoppen.

12.Geef duidelijk aan dat niet alle ingrediënten gebruikt moeten worden en stimuleer deelnemers om vooraf te overleggen en pas verpakkingen te openen als ze weten dat ze het product effectief gaan gebruiken.

DUURZAAM EN BUDGETVRIENDELIJK KOKEN

- Houd het deksel zoveel mogelijk op de pan. Dit zorgt voor 2 tot 3 keer minder energieverbruik.

- Gebruik niet te veel water als je kookt. Een klein laagje water – zodat de inhoud niet droog kookt – is voldoende. Zo blijven meer vitamines behouden.

- Kies een kleinere pan. Kleinere oppervlakten zorgen voor minder warmteverlies.

- Zet het vuur niet te hoog als je op gas kookt. Als je op een laag vuur kookt, duurt het wat langer voor je eten klaar is, maar je bespaart hiermee 45 tot 80% energie.

- Kies regelmatig voor zuinige manieren van koken. Eten bereiden in de magnetron kost weinig energie. De frituurpan verbruikt de meeste energie.

De ingrediënten in een handig lijstje

Kies uit onderstaande (niet volledige en willekeurige) lijst in functie van Het Letterbuffet waarvoor je gekozen hebt: warm of koud?
- Maak een mooie mix van groenten, fruit, meelproducten, rijst,…
- Breng je olie, bakboter en kruiden mee als extraatje of zet je ze in de lijst?
- Siroop kan ook dienen als suiker.
- Kies voor 1 soort jam.
- Durf ook kiezen voor niet voor de hand liggende combinaties van ingrediënten. Laat je verrassen door de creativiteit van de deelnemers.
- Sommige ingrediënten zijn extra dankbaar voor spel, omdat je er al spelend synoniemen mee kan leren (okkernoot/walnoot, gelei/jam/confituur, ui/ajuin…)
- Kies ook eens voor minder bekende ingrediënten, zodat de deelnemers uitgedaagd worden. Quinoa, zoete aardappel, palmhart en yucachips zijn doorgaans onbekend bij de doelgroep, maar slaan erg aan.
- De letters waaraan weinig ingrediënten te koppelen zijn (X,Q en U) worden in het spel vervangen door letters.
- Het is handig om in de locatie internetverbinding te hebben, zodat je samen met de deelnemers op zoek kan gaan naar de verhalen achter sommige onbekendere producten. Ook dat zijn oefenkansen Nederlands.

Deze lijst is een combinatie van mogelijke biologische, seizoensgebonden en fairtradeproducten. Sommige ingrediënten voldoen aan geen van de drie criteria. Maak zelf je keuze. Laat je verder inspireren. Deze lijst is niet volledig

- □ Aardappel
- □ Aardbei (aardbeienjam)
- □ Abrikoos (abrikozenjam)
- □ Agavesiroop
- □ Ahornsiroop
- □ Ajuin
- □ Amandelen
- □ Ananas
- □ Anijs
- □ Appel
- □ Appelsien (zie ook sinaasappel)
- □ Asperges
- □ Aubergine

- □ Bakboter
- □ Banaan
- □ Basilicum
- □ Basmati-rijst
- □ Beschuiten
- □ Bieslook
- □ Bonen
- □ Boter
- □ Brood
- □ Bulgur

- ◻ Champignon
- ◻ Chocolade
- ◻ Citroen
- ◻ Citroenmelisse
- ◻ Citroensap
- ◻ Confituur (jam / gelei)
- ◻ Courgette
- ◻ Couscous (snel klaar te maken)
- ◻ Crackers

- ◻ Dadel
- ◻ Dille
- ◻ Druiven
- ◻ Druivensap

- ◻ Eieren
- ◻ Eikenbladsla
- ◻ Erwten

- ◻ Fetakaas*
- ◻ Frambozen (frambozenjam)

- ◻ Garam Masala (geroosterd mengsel van specerijen uit India)
- ◻ Gedroogd fruit / tomaten /…
- ◻ Gojibessen

- ◻ Hagelslag
- ◻ Honing

- ◻ Iceberg salade
- ◻ Icetea

- ◻ Jam (confituur / gelei)
- ◻ Jonagold appels

- ◻ Kaas*
- ◻ Kerriepoeder
- ◻ Kersenjam
- ◻ Kerstomaat
- ◻ Kiwi
- ◻ Knoflook
- ◻ Kokosmelk
- ◻ Komkommer
- ◻ Koriander
- ◻ Krenten (zie ook rozijnen)

- ◻ Limoen
- ◻ Limoensap
- ◻ Linzen (vaak gebruikt om linzensoep te maken)
- ◻ Lychees

- ◻ Meergranenbrood
- ◻ Melk
- ◻ Melk van kokos
- ◻ Mayonaise
- ◻ Macaroni
- ◻ Mais
- ◻ Mandarijn

- ◻ Noedels
- ◻ Noten

- ◻ Okkernoot (zie ook walnoot)
- ◻ Olie
- ◻ Olijven
- ◻ Oregano

- ◻ Palmhart
- ◻ Paprika
- ◻ Pasta
- ◻ Peper
- ◻ Perziken
- ◻ Peterselie
- ◻ Pindanoten
- ◻ Pompoen (of -pitten)
- ◻ Pruim

- ◻ Quinoa

- ◻ Radijs
- ◻ Rijst
- ◻ Rijstwafels
- ◻ Rozijnen (zie ook krenten)

- ◻ Sinaasappel (appelsien)
- ◻ Siroop
- ◻ Sla
- ◻ Sojascheuten
- ◻ Spaghetti
- ◻ Speculaas
- ◻ Suiker

- ◻ Thee
- ◻ Tijm
- ◻ Toastjes
- ◻ Tomaat

- ◻ Ui

- ◻ Veldsla
- ◻ Venkel
- ◻ Vijg
- ◻ Volkorenbrood

- □ Water
- □ Wortel

- □ Letterkaart - geen ingrediënt met X

- □ Yoghurt
- □ Yucachips

- □ Zoete aardappel
- □ Zonnebloempitten
- □ Zout

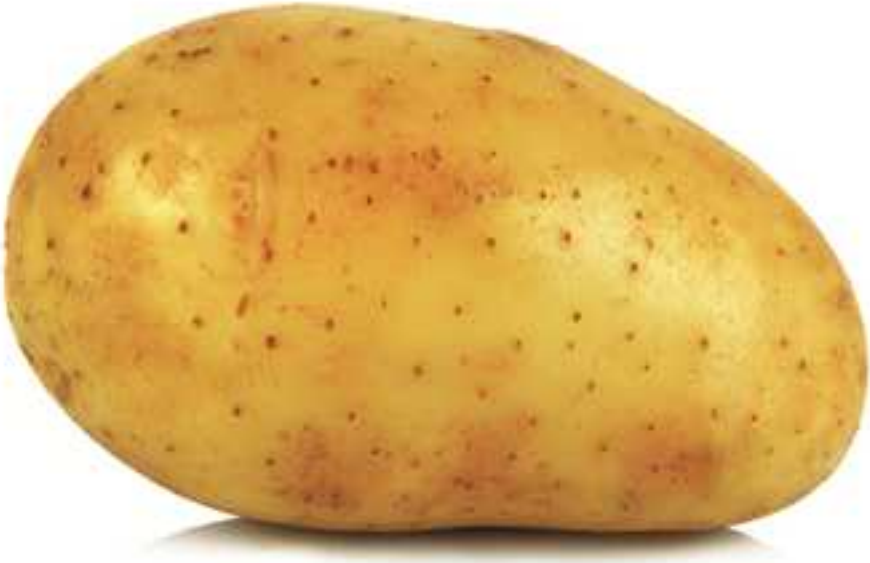
**Er is vegetarische kaas verkrijgbaar.*
Sommige moslims zijn verontrust over de bereiding van normale kaas, boter en karnemelk waar dierlijke enzymen (stremsel) toegevoegd worden. Ze vragen zich af of die van niet islamitische geslachte koeien afkomstig zijn. Om controverse te vermijden, koop je best kaas in een plaatselijke winkel die uitgebaat is door een moslim of lees je de ingrediënten na.

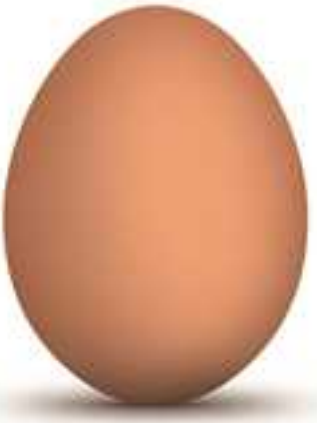
Ga aan de slag.

Knip de kaarten uit

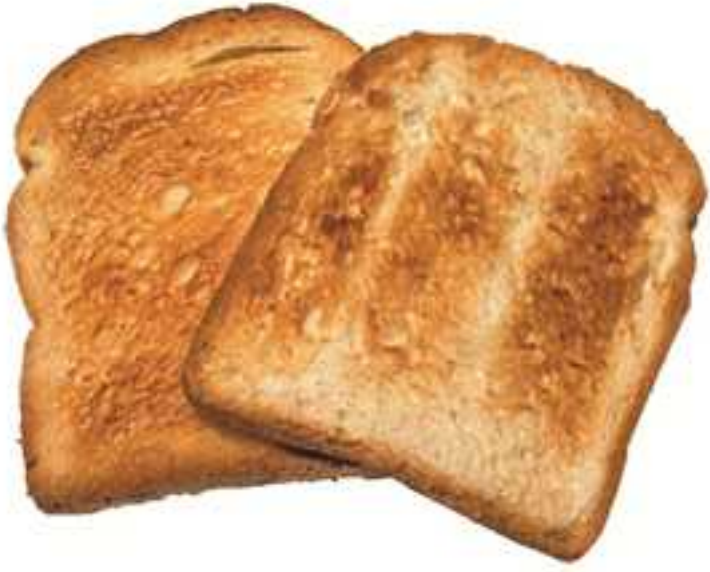
en

kies je ingrediënten.





Q



u

x

x