

Wat een honger-maal is, weten 1 miljard mensen in de wereld, dat is 1 op 7. Ongelooflijk als je weet dat er meer dan genoeg voedsel geproduceerd wordt om de hele wereldbevolking te voeden!

Wat kunnen wij dan doen? Alle levende wezens hebben water en voedsel nodig om te groeien en te leven. Om voedsel voort te brengen, heb je op zijn minst grond (met eetbare planten of zaden) en water nodig. De verdeling van die basiselementen kan zeer oneerlijk zijn. Sommigen eisen via eigendomsrechten grote delen voor zich alleen op. Daartegen kunnen mensen zich verzetten.



Zo hebben grote bedrijven, multinationals, wereldwijd de landbouw naar hun hand gezet met als resultaat uitgestrekte velden met enkel katoen, graan, maniok, thee, oliepalm, soja, enz. Die massaproducten worden verhandeld op een wereldmarkt. Wereldwijd worden boeren elkaars concurrenten.

De goedkoopste producenten overleven. Vele boeren worden van hun akkers verdreven en verliezen zo de grond waarop ze voedsel voor zichzelf en voor hun streekgenoten voortbrengen. Dat gebeurt zowel bij ons als in de ontwikkelingslanden. In die arme landen kunnen de ex-boeren niet terugvallen op een inkomen waarmee ze voedsel zouden kunnen kopen.

Het wereldmenu is geen 'sobere' maaltijd, het is geen dieet. De ingrediënten zijn niet aangekocht op de 'wereld'markt maar bij een boer in de streek. Het wereldmenu wil zo de creativiteit van boeren aanmoedigen, de biodiversiteit vergroten en de band tussen de lokale boer en de consument versterken.

Wereldmenu



Aardappelsoep met rucola



Wereldburger in herfsttenue



Vers seizoensslaatje



Toetje van elders

Een wereldmenu houdt rekening met:

**verse ingrediënten
sociale werkomstandigheden
zorg voor het milieu
dierenwelzijn
eerlijke handel
minder vlees of vis**

Vers betekent van dichtbij of lokaal gewonnen(of bewerkt)bij boeren in de streek – in eigen tuin – op de vensterbank. Dichtbij is seizoensgebonden: geen tomaten in de winter, geen spruitjes in de zomer, niet alles op elk moment willen maar ook verlangen naar wat komen zal en 'bevriezen', drogen of inmaken voor het nagenieten...

Vers houdt in dat je energiezuinig bezig bent: te voet of met de fiets in de buurt gehaald, weinig bewerkt en verwerkt, geen verpakking, geteeld zonder verwarming, zonder spuit- en kunstmeststoffen.

Een keurmerk zoals Fair Trade, Max Havelaar, bio-garantie e.a. zegt iets over de productiewijze en stelt eisen inzake werkomstandigheden, dierenwelzijn, zorg voor milieu, e.a. Ze helpen je om een eerlijke en duurzame keuze te maken.

Een dagje of meer zonder vlees of vis: het kan. Afhankelijk van de soort veeteelt is voor 1 kilo vlees 3 tot 10 kilo graan, soja, maniok, maïs e.d. aan veevoer nodig.

Kies voor groenten, graan, noten en fruit. Elke dag vlees en vis voor 6,6 miljard mensen kan onze planeet niet aan!

Keuze van de ingrediënten

Aardappelen kennen we allemaal. Sinds Columbus deze knol meebracht, heeft hij vele magen gevuld en dat doet hij nog, zij het bij ons veel minder dan vroeger. Op het platteland vinden we altijd aardappelvelden terug: we moeten dus niet ver lopen om een aardappelproducent te vinden! Het platteland weerspiegelt wat wij eten. In België en Nederland staan vooral veevoedergewassen. Andere eetgewoonten en teelten zullen het platteland een nieuw uitzicht geven. Rucola, tuinkers en vele minibladvogten kunnen we zelf zaaien in de klas, op het werk of thuis op de vensterbank.

Granen vormen de basis van ons voedsel. Brood staat dagelijks op het menu. Ook dat van (eer)gisteren kan heerlijk

smaken: de wereldburger in aangepast seizoenstenue stelt zich aan u voor!

Extra mineralen en vitamientjes in een rijk gekleurd slaatje. Bietjes zijn gemakkelijk te telen, sla groeit snel, noten vinden we op straat, in het park of in het bos en de kracht van de zon laat zich voelen in de gekiemde zonnebloempitten!

Het toetje van elders: niet alles moet van dichtbij komen, maar we kunnen wel op afstanden letten, of het product veel weegt, of het per vliegtuig of schip werd vervoerd, of de producent niet uitgebuit werd, enz.

Een keurmerk voor eerlijke handel (Fair Trade, Max Havelaar,) kan ons helpen bij onze keuze!

Het wereldmenu is geen hongermaal, maar wil wel de honger uit de wereld bannen. Dit menu is een voorbeeld. Vele variaties zijn mogelijk. Zo kun je het soberder of feestelijker maken. Het slaatje kan volledig rauw, dan verbruik je minder energie. Soep kan zonder room ook lekker zijn!

Als je zelf een wereldmenu bedenkt, mag je het ons sturen. We bekijken het op zijn wereld-gehalte en zetten het op onze Wervelsite.

wervel.be

meer info is te vinden op:

werelddelen.nl - wereldmaaltijd.nl
voedselvoetafdruk.be - voedselvoetafdruk.nl
groentekalender.be
voedselteams.be



02-893 09 60
info@wervel.be
www.wervel.be



Met medewerking van de Vlaamse Overheid

Wat heb ik nodig voor 4 personen?

• Soep

400g aardappelen – 1 ui – 1 knoflookteen – 1 el (eetlepel) boter – 800 ml groentebouillon — 125g rucola – zout – peper
100 ml room of 50g kaas

• Wereldburger

4 sneden (oud) brood – 15 g havervlokken – 125 cl melk of bouillon – 1 ui en een beetje knoflook - 1 prei - 40g notenpasta
1 ei – zout – peper – basilicum

• Seizoenslaatje

3 rode bieten - 1 citroen – 50 g boter – 150 ml groentebouillon
2 laurierblaadjes – 3 kruidnagels – 1 el rietsuiker (Fair Trade)
75 ml perensap – 3 peren – 1 krop sla en 2 el gehakte walnoten
2 el vers gekiemde zonnebloempitten

• Wereldcake: het toetje van elders (8 personen)

170 g voltarwemeel +1 koffielepel bakpoeder - 60 g havervlokken – 170 g boter - 170 g rietsuiker of honing
1 ei - 225 g gedroogde vruchten (ananas – mango - abrikozen, rozijnen, dadels, vijgen – 30 g (okker-, hazel-, brazil-, pecan-, cashew-)noten - 1 geplette banaan 15 g geraspte kokos

Bereiding

• Soep

Snij de groente fijn en smoor ze in de boter, voeg de bouillon toe en laat 15 min. garen. Pureer de soep, voeg de room en fijngehakte rucola toe. Laat de soep op het vuur heet worden en breng ze op smaak met peper en zout. Garneer met kaas en blaadje rucola.

• Wereldburger

Week het fijngesneden brood en de haver in de melk of bouillon, voeg fijngesnipperde groenten en losgeklopt ei toe en vervolgens de overige ingrediënten. Kneed tot een stevige bal en verdeel in 8 delen. Vorm opnieuw balletjes en druk plat. Bak ze bruin en gaar!

• Seizoenslaatje

Snij de rode biet in kleine blokjes en bak ze in boter. Voeg bouillon, 1 el citroen, kruidnagel en laurier toe. Laat 10 min. koken en giet af. Maak een marinade van perensap gemengd met 2 el citroensap en rietsuiker. Laat de rode biet intrekken. Snij de peren in dunne plakjes en besprenkel ze met citroen. Leg ze op de sla. Voeg de rode biet blokjes, walnoten brokjes en zonnebloempitten toe.

• Wereldcake

Snij de vruchten in kleine stukjes, smelt de boter, voeg suiker toe en alle andere ingrediënten – bak 45 min op 180 °C

Vandaag heeft er niemand honger!

Wereldmenu

Wereldvoedseldag
16 oktober