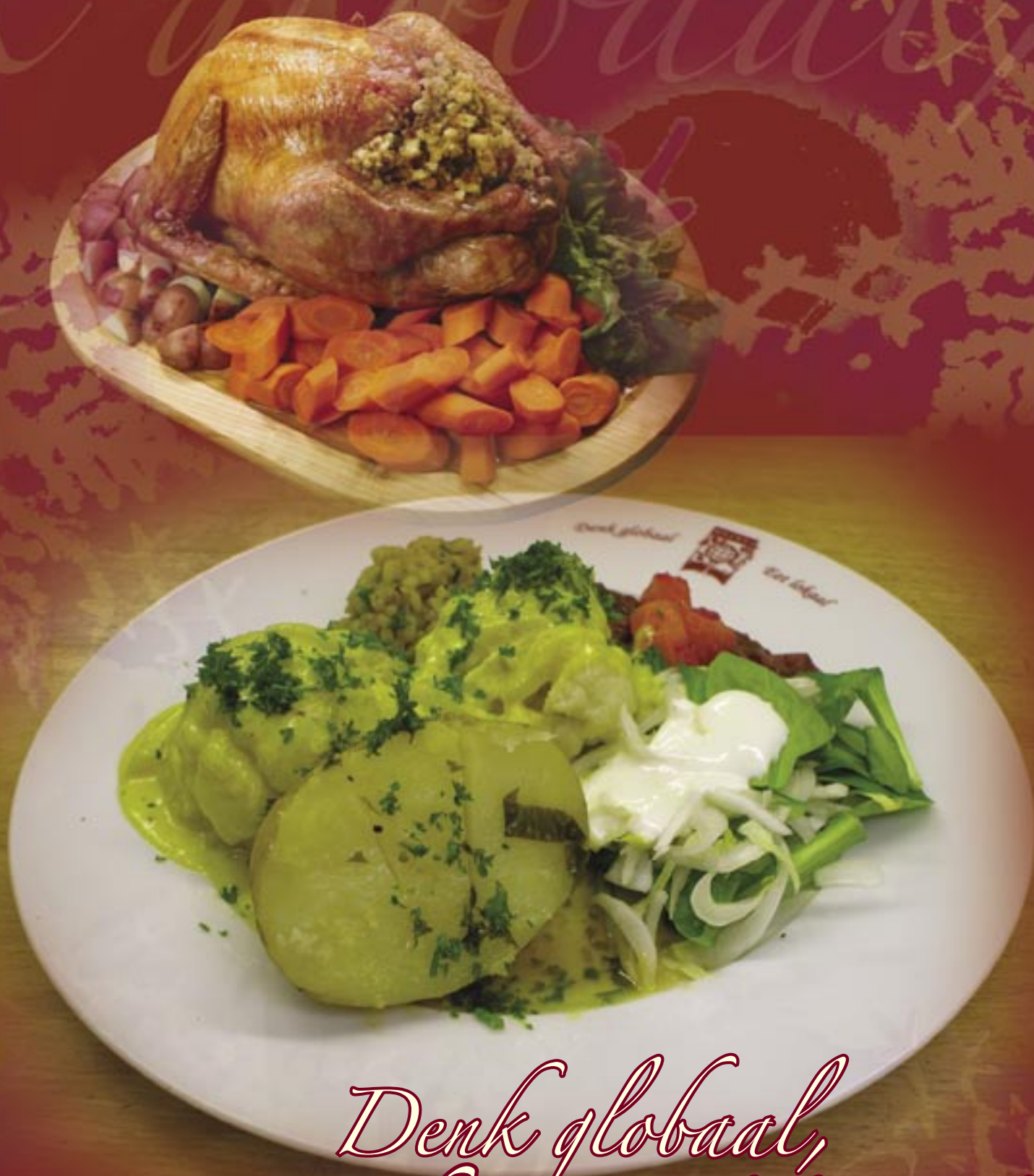




*Denk globaal,
maak je feestmaal lokaal!*

Kerstkalkoen of groentetaart?



Naar jaarlijkse traditie is iedereen al lang op voorhand bezig met de eindejaarsfeesten. Naast het pakjesgebeuren is het ook het moment bij uitstek waarop de meest bijzondere exotische recepten worden bereid, en er een serieuze kalkoen in de oven wordt geschoven. Dat daarmee niet enkel onze buik, maar ook onze voedselvoetafdruk snel een maatje uitzet, spreekt voor zich.

Valt er van een maaltijd met verse seizoensgroenten en zonder grote lappen vlees dan geen feest te maken? Het tegendeel is waar! Smaak zit tenslotte in de eerste plaats in goede basisproducten. Ecolife en Wervel spreken graag ieders creativiteit aan om er deze feesten een heerlijk lokaal smaakfeest van te maken.

Waarom geen lokaal feestmaal?

kies voor (bio)seizoensgroenten (een overzicht vind je op www.groentekalender.be)

beperk je vleesconsumptie en kies voor bio- en/of hoevevlees

kies indien mogelijk voor fair-trade als het om buitenlandse producten gaat

Verkooppunten:

- boerenmarkten (voor een overzicht van boerenmarkten: zie www.platteland-stad.be)
- hoeveverkooppunten (voor een overzicht: zie www.fermweb.be of www.hoeveproducten.be)
- bioverkooppunten (voor een overzicht: zie www.biodichtbijhuis.be)
- voedselteams: www.voedselteams.be
- Wereldwinkels

Wervel ontwikkelde trouwens per provincie een folder met lokale verkooppunten.
Je kan hem aanvragen via info@wervel.be

... want niemand wil ziek worden & iedereen wil eten

Welzijnszorg voert dit jaar terecht campagne met 'Armoede schaadt de gezondheid'. Wij treden volmondig die zorg bij. Terwijl de meesten uitkijken naar de feesten, maken kansarmen zich eerder zorgen hoe die 'feesten' door te komen.

Aangezien een lokaal feestmaal minder zwaar weegt op onze portemonnee, is het ook toegankelijk voor mensen die het minder breed hebben. We lanceren onze eindejaarsactie daarom ook graag in een aantal Antwerpse buurthuizen.

Studenten van de Karel De Grote Hogeschool te Antwerpen namen het initiatief en gaan op stap met de Wervelideeën 'Denk globaal, eet lokaal'. Ze praten met de mensen van drie buurtwerken, bereiden samen het eten en maken er een heus feestje van. In januari 2009 doen we dat nog eens over in buurtwerk 't Lampeke te Leuven.



... en het milieu vraagt een kleinere voedselafdruk

De **wereldvoetafdruk** ontstaat door de gebruiksruimte op aarde – inclusief de ruimte die de natuur nodig heeft om te overleven – te delen door het aantal wereldburgers. De wereldvoetafdruk – per wereldburger – is vandaag 18.000 m² ofwel 1,8 ha groot. Het is een deel van de aarde, zo groot als 3 voetbalvelden en dat voor één wereldburger.

De **Belgische voetafdruk** wordt gevormd door de persoonlijke voetafdruk van alle Belgen samen. De voetafdruk van de gemiddelde Belg komt uit op 5,1 ha. Alleen al de rijke landen, samen zo'n twintig procent van de wereldbevolking, gebruiken meer dan de helft van de aarde. De ruim vijf miljard mensen in armere landen hebben letterlijk geen voet om op te staan.

Controleer de voedselvoetafdruk van je feestmaal zelf

Op www.voedselvoetafdruk.be vind je een rekenmodel van Ecolife vzw, in samenwerking met De kleine aarde (Nederland), Eva vzw Ethisch Vegetarisch Alternatief, Milieuadvieswinkel vzw, Netwerk Bewust Verbruiken vzw, Velt vzw, Pime vzw, Vodo vzw, Voedselteams vzw, Wervel vzw.

De **voedselvoetafdruk** is dat gedeelte van de voetafdruk dat betrekking heeft op onze voedingsgewoontes. Hier gaat het om het ruimte- en energieverbruik dat de productie van het voedsel vraagt. Ook de energie die we nodig hebben om boodschappen te doen, voedsel te koken en te bewaren en het afval dat wordt geproduceerd, worden meegenomen in de voedselvoetafdruk.

In de voedselvoetafdruk zie je zo dus welke druk iemands voedingwijze op het milieu uitoefent.

De voedselvoetafdruk is vandaag per wereldburger 0,9 ha groot, voor de gemiddelde Belg 1,4 ha. .

Vooraf het verbruik van vlees en vis weegt zwaar door in de voedselvoetafdruk. Bijvoorbeeld: een kilo rundvlees weegt zowat 10 keer zwaarder door dan een kilo groenten. Wie geen vlees meer eet, spaart per dag 11 m² uit.

Op jaarbasis betekent dat 0,40 ha of ruim een derde van de voedselvoetafdruk van de gemiddelde wereldburger.

Achter de direct zichtbare voetafdruk zit er ook nog een verborgen werkelijkheid, die we vaak over het hoofd zien. De Europese Unie voert immers jaarlijks 50 miljoen ton veevoedergrondstoffen in, waarvan 30 miljoen ton soja. Zo'n hoeveelheid getransporteerd over soms 12.000 km, is ons nauwelijks voor te stellen. Het zit voornamelijk verstopt in onze overvloedige vlees- en visconsumptie.

*Wil je meer vernemen over het sojaverhaal, ga dan naar www.sojaconnectie.be
Ook de twee laatste Wervelboeken Kruisende schepen in de nacht. Soja over de oceaan en Dageraad over de akkers. Soja anders. behandelen dit thema uitvoerig.*

'Denk globaal, eet lokaal' is onze boodschap !

In de campagne 'Denk globaal, eet lokaal' gaat het ons om meer dan kilometers of hectaren. Het gaat ons vooral om een ander landbouwmodel: meer lokaal verweven, zonder energieverkwisting, waar consumenten en boeren terug met elkaar te maken hebben. Over de vele aspecten van dit nieuwe landbouw- en consumptiemodel – economisch, sociaal, ecologisch, cultureel – kan je lezen in andere publicaties van Wervel.

We laten je graag meegenieten van het feestmaal dat in de buurthuizen wordt voorgeschoteld! Wie van rekenen houdt, kan de voedselvoetafdruk-berekening nakijken op www.ecolife.be en www.wervel.be



Soep: Pompoen

Ingrediënten (voor 4 personen): 7,03 m²

middelgrote ui (fijnggehakt)

1 theelepel geraspte gemberwortel
olie

1 kg oranje pompoen (in blokjes gesneden)

1 grote appel (geschild en in blokjes gesneden)

1 liter groentebouillon

snufje gemalen kruidnagel, kaneel, zout en peper

Groentetaart

Ingrediënten: 18,69 m²

(restjes) groenten naar keuze (geeft de kans om
seizoensgebonden groenten te kiezen): aardapelen,
broccoli, prei, uien, wortelen...

potje room

zakje geraspte kaas

1 ei

1 pakje kant en klaar korstdeeg

1 rammenas

1 appel

1 rode biet

Zout en peper

Veldsla

Dessert: appeltaart

Ingrediënten: 15,33 m²

180 gram meel,

- 0,5 zakje bakpoeder,

- 3 eieren,

- 150gr.suiker,

- 200gr.appels in stukjes,

- 0,5 koffielepeltje kaneel,

- 150gr.boter.

Totale voetafdruk van dit menu: 41,05 m²

Om even te vergelijken: een kerstmaaltijd met aspergeroomsoep,
kerstkalkoen en aardbeienbavaroise geeft in totaal: 100,69 m²

In de bio-industrie krijgt een kalkoen doorgaans tot 40 % aan soja in zijn rantsoen.
Als onze kerstkalkoen zo is opgefokt, dan is de voedselvoetafdruk nog hoger. Voor details van de
berekening, surf naar www.ecolife.be.

Deze katern is een gezamenlijke uitgave van Ecolife en Wervel. De katern verschijnt samen met
de aardbeienposter 'Ze kwamen van verre' in de Wervelkrant van december 2008.

Wervel vzw
Vooruitgangstraat 333bus 9
1030 Brussel
(02) 203 60 29
info@wervel.be
www.wervel.be



Ecolife vzw
Valkerijgang 26
3000 Leuven
016/22 21 03
info@ecolife.be
www.ecolife.be

Met dank voor de samenwerking met de studenten van de Karel De Grote Hogeschool te
Antwerpen, de drie buurtwerken Kiel, Lakbors Deurne en Centrum De Wijk in Antwerpen
Noord; 'Wonen en werken' en buurtwerk 't Lampeke in Leuven.

Koken kost geld. Wie deze katern en de poster mee mogelijk wil maken, kan overschrijven op
het rekeningnummer van Wervel: 001-2165388-36

Cover: maaltijd op Wervelbord gemaakt bij Lukemieke in Leuven.