**« Zero Food Waste Mama! »**

**Het educatieve programma om gezond te leren koken met een beperkt budget**

[Wat?]

De VZW Nurtantio Projects organiseert **"Zero Food Waste" kookworkshops**  voor ontvangers van **voedselhulp** in het **Brussels Gewest.**

Deelnemers ontvangen het kookboek "JUST KEEP IT: les recettes #Zerogaspi" als cadeau.

Met dit programma leren burgers hoe ze **elke dag** **gezonde, eenvoudige en goedkope maaltijden** kunnen koken **zonder voedselverspilling.**

Dit programma geniet van de financiële steun van de **Fédération Wallonie-Bruxelles** (Dienst Permanente Educatie)

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=8-a2-0u7KCw>



[Waarom?]

Door de inhoud van uw bord te beheren, kunt u effectief **3 maatschappelijke uitdagingen** aangaan:

* Volksgezondheid: **ultra-verwerkte voedingsmiddelen** vertegenwoordigen **80% van het huidige aanbod** in de supermarkt. Ze zijn echter de **belangrijkste doodsoorzaak** in de grote steden[[1]](#footnote-0). We willen een realistisch alternatief bieden voor overconsumptie van voedsel van lage kwaliteit[[2]](#footnote-1).
* Het milieu: België is de tweede slechtste Europese student op het gebied van **voedselverspilling.**
* Precariteit: **1 op de 5 Belgen** loopt het risico op **armoede** of sociale uitsluiting. Leden van **eenoudergezinnen** vertegenwoordigen bijna 40% van deze mensen[[3]](#footnote-2). **160.000 Belgen** zijn afhankelijk van **voedselhulp[[4]](#footnote-3)** e**n dit cijfer zal waarschijnlijk drastisch stijgen na de coronavirus crisis[[5]](#footnote-4)**.

[Wie?]

**De VZW Nurtantio Projects :**

* In 2017, heeft onze familie het boek **« Zéro gaspi ! »** geschreven bij uitgeverij **Larousse**. We hebben een VZW opgericht en worden regelmatig uitgenodigd om onze methode te delen: “**minder verspillen = meer plezierbudget**”.
* In 2018, heeft onze VZW een bewustmakingscampagne georganiseerd: [**JUST KEEP IT Challenge**](https://www.facebook.com/JKIChallenge/)  **– 21 dagen zonder voedselverspilling** ([www.justkeepit.be](http://www.justkeepit.be)). Deze mobilisatie bracht **2.500 deelnemers** samen, rond 20 ambassadeurs zoals **Dominique Leroy** (CEO Proximus), **Jonas Mallisse** (Country Manager “Too Good To Go”), **Laura Verhulst** (Madam Bakster) en **Suyin Aerts** (Kanaal Z).
* In 2019, geeft de VZW een nieuw kookboek uit [« JUST KEEP IT: les recettes #Zerogaspi »](https://www.club.be/p/just-keep-it-9789082781830) : 200 recepten, 200 tips en 300 varianten.
* In 2020, organiseert de VZW “Zero Food Waste” **kookworkshops** voor ontvangers van **voedselhulp** en begeleidt verschillende **scholen** die kiezen voor een milieuvriendelijke aanpak.

👌 Contact : nurtantio.projects[at]gmail.com 👌

1. Bron: Dr A. Fardet, *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons Vrai*, éd. Thierry Souccar, 2017. [↑](#footnote-ref-0)
2. En 2009, **92 % des ménages belges** consommaientdes **plats préparés**, en particulier des plats à base de viande (d’après Stéphane Winandy, Maud De Fays, Philippe Lebailly, Rodolphe Palm & Jean-Jacques Claustriaux, «Analyse de l’évolution de la consommation de plats préparés en Belgique», BASE [En ligne], Volume 17 (2013), numéro 4, 593-603 URL : <https://popups.uliege.be:443/1780-4507/index.php?id=10409>). [↑](#footnote-ref-1)
3. Bron: Statbel, l’office belge de statistique. Chiffres pour 2017 : 20,3% de la population est considérée comme à risque de pauvreté ou d’exclusion sociale selon l’indicateur européen de la pauvreté dans le cadre de la stratégie « Europe 2020 » (inclut les personnes à risque de pauvreté monétaire, vivant dans un ménage à faible intensité de travail et/ou souffrant de privation matérielle grave). Parmi ces personnes, 39,7% sont des membres de familles monoparentales

   (<https://statbel.fgov.be/fr/themes/menages/pauvrete-et-conditions-de-vie/risque-de-pauvrete-ou-dexclusion-sociale>). [↑](#footnote-ref-2)
4. Bron: <http://www.luttepauvrete.be/chiffres_banques_alimentaires.htm>

   (chiffres 2017 ; représentent une hausse de 9,7 % par rapport à 2016). [↑](#footnote-ref-3)
5. D’après une interview de Céline Nieuwenhuys, secrétaire générale de la Fédération des Services sociaux et membre du groupe d’experts chargés du déconfinement de la Belgique. [↑](#footnote-ref-4)