

# KOOKMET HANDBOEK

## WIE OF WAT IS CULTUREGHEM?

De 10.000 m<sup>2</sup> van Abattoir in Anderlecht ontvangt wekelijks 100 000 mensen tijdens de verschillende markten. Cultureghem vzw boort het potentieel van deze bruisende ontmoetingsplek aan en werkt aan een creatieve en ondernemende MUST-GO-ZONE van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Cultureghem is een antwoord op de behoefte van bewoners in Anderlecht en bij uitbreiding heel Brussel naar kwaliteitsvolle publieke ruimte. Een klaslokaal, een speelplaats, een voetbalveld, een keuken, een tentoonstelling, een stadsliving, ... evenveel ruimtes voor evenveel gebruiken en gebruikers in de stad.

Meer info over onze missie vind je hier.

## WAT IS KOOKMET?

KOOKMET is samen boodschappen doen, samen koken en samen eten. Op een eenvoudige en gezonde manier leer je koken met goedkope, lokale en seizoensgebonden groenten en Fruit. Onze KOOKMETMEESTER legt jullie eerst in zijn klas uit waarom we dat doen.

KOOKMET is er voor iedereen kinderen, jongeren, hun ouders, jeugdbewegingen, bedrijven en organisaties uit de buurt, Brussel en de verre omgeving. KOOKMET richt zich op een zo breed mogelijke doelgroep. Mensen van ver en heel dichtbij ontmoeten mekaar rond onze tafels. KOOKMET is een bruisende ontmoetingsplaats waar we iedereen met open armen verwelkomen. Het is dan ook een sociaal gebeuren. Deelnemers trekken er in kleine groepen op uit om de ingrediënten op hun boodschappenlijst te kopen. Het gezamenlijke doel zorgt voor samenhang binnen de groepjes. De deelnemers leren de sterktes van elkaar kennen en leren omgaan met de zwakheden van de ander. Doorheen het hele proces van inkopen, wassen, bereiden van het eten, samen eten en opruimen, ontstaat er een heerlijke groepsdynamiek waarbij elke deelnemer zijn/haar rol inneemt. Sociale vaardigheden en attitudes worden meteen in de praktijk uitgetest en bijgesteld.

Het dagelijkse leven, de markt, is onze leeromgeving. Onvoorspelbare gebeurtenissen zorgen voor een leuke twist aan de activiteit, waardoor de deelnemers hun plannen en methodes telkens moeten aanpassen.

Naast het sociale luik, dat zeer prominent aanwezig is, draagt KOOKMET eveneens bij tot de individuele ontwikkeling van elke participant. Ze ontdekken nieuwe talenten bij zichzelf en bouwen aan hun zelfvertrouwen bij het slagen van elke deelopdracht. Een lekker en aantrekkelijk gerecht aan het einde van de bereiding versterkt enerzijds het groepsgevoel en zal anderzijds bijdragen tot een positief zelfbeeld van individuele deelnemers.

Doorheen deze dag zijn er talrijke verwijzingen naar gezonde en duurzame voeding, het belang van ecologie... Op deze manier tracht KOOKMET haar steentje bij te dragen aan het vormen van maatschappelijk actieve burgers.



# WAAROM KOOKMET?

KOOKMET is zoals de markt is: hyperdivers en verdraagzaam. De markt van Kuregem weet als geen ander de diversiteit van Brussel samen te vatten. Het samenleven gebeurt er op een bijzonder spontane manier en versterkt zo de kracht van de multiculturele samenleving. Het is een plaats die de Brusselse identiteit op een positieve en realistische manier weerspiegelt. Samen de ingrediënten op de markt zoeken, geeft de groep een gezamenlijk doel. Zonder boodschappen, 's middags geen goedkope, gezonde én lekkere maaltijd op tafel. Een dagje tussen de marktkramers en marktbezoekers, leert hoe samenleven in een grootstad eigenlijk ook heel eenvoudig kan zijn.

## WAT BRENG JE MEE?



Om de inkopen, het koken en het eten zo vlot mogelijk te laten verlopen, raden wij aan om (groot)ouders of collega's mee te brengen. Dit is leuk voor de vrijwilligers en voor de kinderen zelf. Je leert elkaar op een minder formele manier kennen. Breng zeker GEEN sapjes, koekjes, ... mee.

Vergeet niet om een budget te voorzien om inkopen te doen. Dit is de verantwoordelijkheid van de leerkracht en/of hoofdbegeleider. We vragen dat elke deelnemer €2 per persoon meebrengt voor de aankoop van de ingrediënten op de markt. 1€ voor de eigen maaltijd, 1€ om iemand mee aan tafel uit te nodigen.

Het is fijn wanneer kinderen elk hun eigen herbruikbare drinkbus en zak meebrengen. Lege broodzakken zijn eveneens zeer bruikbaar tijdens het inkopen van de nodige ingrediënten! De kinderen krijgen ook herbruikbare zakken van Cultureghem zelf om de inkopen te doen.



## WAT MAKEN WE KLAAR?

We werken met seizoensgebonden groenten en duurzame recepten. We kiezen voor vegetarische recepten omdat op die manier iedereen een hapje kan mee-eten, los van religieuze of ideologische overtuiging. Een grote Fruitsla als dessert blijft een topper, ook voor de allerkleinsten.

Voor oudere groepen mag het al wat uitdagender zijn.

De recepten van KOOKMET vind je terug via deze link. Hieronder een link waar je meer informatie over welke groenten/

Fruit wanneer geteeld worden:

<http://www.velt.nu/groentekalender>

Enkele extra receptentips:

[www.evavzw.be/recepten](http://www.evavzw.be/recepten)

<http://www.recepten4seizoenen.be>



# PRIJS

Voor een KOOKMET betaal je 250€/klas, excl de ingrediënten. (zie onderdeel wat breng je mee) Een kostprijs die je via VGC volledig terugbetaald krijgt, als je het juiste dossier indient.

Waar krijg ik de nodige SUBSIDIES?

KOOKMET is door de VGC erkend als educatief aanbod. Brusselse Scholen krijgen dan ook de volledige deelnamekost terugbetaald. Daarvoor moet je wel tijdig deze subsidies aanvragen. De juiste Formulieren vind je via deze link.

Heb je hulp nodig bij het invullen van de Formulieren, neem dan contact met ons op via [cath@cultureghem.be](mailto:cath@cultureghem.be).

## DAGVERLOOP

### 09.00

Je komt aan met je klas op de site van de Abattoir. Ons bureau kan je vinden aan ingang 1 van de Kelders. Nadien gaan samen naar onze KOOKMETklas. Hier vertellen we kort hoe de dag precies zal verlopen en bekijken we van dichterbij wat nu precies seizoensgroenten zijn. Dit gebeurt aan de hand van een seizoensverhaal op maat van de ingeschreven kinderen.

De leerlingen worden in groepen verdeeld. Elke groep krijgt van de begeleider een boodschappenlijstje, een plannetje, een enveloppe met geld en een herbruikbare zak. Hiermee kunnen ze hun inkopen doen op de markt. Voor de deelnemers leggen we een kookschort klaar. Die trekt iedereen aan voor we de markt op gaan. Zo weten de marktcrammers dat de deelnemers bij KOOKMET horen.

Naast tafels en banken, zorgen wij ook voor het nodige kookmateriaal, karaffen drinkbaar kraantjeswater à volonté, mobiele keukens en een afwaskar.

### 09.30

De leerlingen doen inkopen op de markt.

### 10.00

Iedereen is terug, de boodschappen worden uitgestald en het koken kan beginnen.

De KOOKMETCHEF en begeleider van Cultureghem verdelen de taken.

Naast het koken is er altijd tijd en ruimte om enkele spelletjes te spelen.

Het volledige pakket KOOKMETSPEL vind je hier:

### 12.00

De leerkracht, begeleiders en kinderen dekken de tafels. Daarna wordt er gegeten.

### 13.00

Afwassen en opruimen, de leerkracht zorgt er samen met de begeleiders en kinderen voor dat de ruimte proper achtergelaten wordt.

### 14.00

De dag wordt kort geëvalueerd aan de hand van een KOOKMETKRANT die je later via mail toegestuurd krijgt. In dit krantje staat een Foto van de groep, een quote van de dag en enkele anekdotes. Hier vind je alvast enkele voorbeeldjes.

Op het einde van KOOKMET krijgt elke deelnemer naast een herbruikbare KOOKMETTAS ook nog een zelf in te kleuren KOOKMETSTRIP mee naar huis. Zo kunnen de grootste Fans de dag telkens weer opnieuw naspelen en beleven.

## EXTRA'S

---

### Wat kan je doen voor je naar KOOKMET komt?

KOOKMET staat voor duurzame voeding, ecologie, maatschappelijke participatie, samenwerken en samenleven... Maar wat betekenen deze begrippen? Het kan interessant zijn om in de aanloop naar KOOKMET dieper in te gaan op deze termen.

Om zoveel mogelijk uit de ervaring te halen, is het handig om een korte inleiding te voorzien. Tijdens KOOKMET gaan we dieper in op onze ecologische voetafdruk en seizoensgebonden groenten en fruit.

Wij kunnen vooraf lessenpakketten ter beschikking stellen die deze onderwerpen behandelen.

Indien je volledig zelfstandig aan de slag wilt gaan met je klas, kunnen wij ook interessante bronnen aanbieden waar je inspiratie uit kan halen om je klas alvast voor te bereiden.

Hoewel wij zelf al het nodige materiaal voorzien, kan een herbruikbare zak, een portemonnee of een schort knutselen, een leuke activiteiten zijn om KOOKMET in te leiden.

Neem zeker eens een kijkje op onderstaande websites:

[www.watetenwemorgen.be](http://www.watetenwemorgen.be)

[http://ecohuis.antwerpen.be/docs/Stad/Bedrijven/Stadsontwikkeling/SW\\_\\_Ecohuis/ecoscholen/INFOBOEKJE\\_\\_Ecoscholen\\_\\_Voeding.pdf](http://ecohuis.antwerpen.be/docs/Stad/Bedrijven/Stadsontwikkeling/SW__Ecohuis/ecoscholen/INFOBOEKJE__Ecoscholen__Voeding.pdf)

### Wat kan je doen tijdens KOOKMET?

Tijdens KOOKMET kan je de leerlingen uitdagen aan de hand van onze educatieve spelletjes en raadseltjes.

We vinden het belangrijk dat we continu de link leggen met maatschappelijke participatie. Zo blijft dit gebeuren niet enkel een kookervaring, maar krijgen de kinderen de kans om hun grenzen te verleggen en contacten te leggen met de passanten op de markt.

Extra opdrachten kunnen zijn:

Nodig 10 mensen uit om mee aan te schuiven aan het KOOKMET-buffet.

De kinderen zelf foto's laten nemen tijdens hun KOOKMET.

een interview afnemen van een marktkramer, de chef-kok, mededeelnemers...

### Wat kan je doen na KOOKMET?

Ook na KOOKMET kan je met je klas aan de slag met de verschillende thema's die we doorheen de dag hebben aangehaald. Dit kan op een heel creatieve en fijne manier die tegelijkertijd ook educatief is.

Een moestuintje aanleggen met seizoensgebonden groenten, een kookboekje maken, herbruikbare zakken maken en zoveel meer.

Neem zeker eens een kijkje op onderstaande websites:

Moestuin maken:

[http://www.tuinadvies.be/starten\\_\\_met\\_\\_moestuin.htm](http://www.tuinadvies.be/starten__met__moestuin.htm)

Kookboekje maken:

<http://elisanna.blogspot.be/2013/03/zo-maak-je-het-notaboekje-zelf.html>

Herbruikbare zakken maken:

<http://www.grastussenjetenen.nl/meer/diy-hippe-totebag/#more-1369>

## PRAKTISCH

Transport:

De site bevindt zich tussen de metrostations Delacroix en Clemenceau, op 5' wandelen van het Weststation (Lijn 2 en 6).

Wie graag met de fiets komt, kan links van de hoofdingang parkeren. (aan de bronzen stieren)

Kom je met de trein, dan doe je er te voet 10' over om bij ons te geraken vanaf het Zuidstation.

Meer info over transportmogelijkheden vind je op onze website: <http://www.cultureghem.be/nl/contact-route>

Leerlingen tot 12 jaar reizen gratis met het Brussels openbaar vervoer. Zorg tijdig voor een groepsbiljet zodat jullie snel en gemakkelijk de metropoorten kunnen doorgaan. Met De Lijn kom je gratis tot Cultureghem door gebruik te maken van Dynamo Op Weg.

Het regelen van het transport van en naar KOOKMET ligt volledig in handen van de begeleider.

Wij wensen jullie alvast een leuke aanloop naar en een onvergetelijk momenten tijdens en na KOOKMET!

*Team Cultureghem*