

# MANUEL KOOKMET

## CULTUREGHEM CEST QUI OU QUOI?

Les 10.000 m<sup>2</sup> des Abattoirs d'Anderlecht accueille hebdomadairement près de 100 000 personnes. L'asbl Culturghem s'investit et investit ce lieu pour le transformer en un lieu de rencontre bouillonnant et une MUST-GO-ZONE créative et entreprenante dans la région de Bruxelles capitale. Cultureghem répond au besoin des habitants, et par extension de tout Bruxelles, d'animer l'espace public différemment, mais surtout qualitativement. L'espace peut faire office de prolongement d'une salle de classe, d'une cour de récréation, un terrain de foot, une cuisine, une exposition, un salon urbain... autant d'espaces pour autant d'utilisations et utilisateurs de la ville. Consultez notre mission [ici](#).

## KOOKMET CEST QUOI?

KOOKMET, c'est d'abord faire les emplettes au marché, ensuite concocter un repas sain sur nos chariots cuisine tout équipés et partager toute cette bonne nourriture tous ensemble. Simplement et sainement, nous cuisinons avec des légumes et des fruits pas chers, locaux et de saison. Notre CHEF KOOKMET, vous explique dans sa classe pourquoi nous faisons ça.

KOOKMET c'est pour tout le monde! Les enfants, les jeunes, leurs parents, les organisations de jeunesse, entreprises, organisations du quartier, Bruxelles et les environs lointains aussi.

KOOKMET cible un public très large. Des gens d'ici et de plus loin se rencontrent autour de nos tables. KOOKMET est un lieu de rencontre où nous accueillons tout le monde à bras ouverts. C'est un événement social. Les participants se ruent sur le marché en petits groupes pour y acheter les ingrédients sur la liste de leur courses. L'objectif commun veille à une bonne entente dans l'équipe. Les participants apprennent à connaître les forces des uns et des autres ainsi que leurs faiblesses. Le processus d'acheter, laver, préparer la nourriture, manger et ranger ensemble, amène une dynamique de groupe agréable où chaque participant trouve sa place. Les compétences sociales et attitudes sont testées et ajustées sur le vif.

La vie au quotidien, le marché est notre environnement d'apprentissage. L'imprévu, atout majeur de nos activités force nos participants à adapter leurs plans et méthodes.

A côté de l'aspect social, très prédominant ici, KOOKMET contribue au développement personnel de chaque participant. Ils se découvrent de nouveaux talents et renforcent leur confiance en soi à chaque réussite. Un repas délicieux et attirant donne une image positive de soi-même.

A travers toute la journée, plusieurs références sont faites à la nourriture saine et durable, l'importance de l'écologie... De cette façon, KOOKMET contribue à former des citoyens actifs et responsables.



## POURQUOI KOOKMET?

KOOKMET c'est comme le marché: pluriel et tolérant. Le marché de Cureghem rassemble comme nul autre la diversité de Bruxelles. Le vivre ensemble s'y installe naturellement et renforce le pouvoir de la société multiculturelle. C'est l'endroit qui représente l'identité bruxelloise positivement et réalistiquement.

Qu'on ait pas fait de courses, ou qu'on cherche un dîner sain et pas cher à mettre sur la table, acheter ses ingrédients sur le marché est un lieu commun pour tous.

Passer une journée entre les marchands et leurs échoppes, nous apprend que vivre ensemble dans une métropole peut être très simple.

## QUE DOIS-JE APPORTER?

Afin de faciliter les courses, la cuisine et le repas, nous vous conseillons d'amener vos (grands)- parents ou collègues. C'est plus amusant pour les volontaires et même pour les enfants. On y apprend à se connaître d'une manière moins formelle.

N'apportez surtout PAS de jus ou biscuits...

N'oubliez pas de prévoir un budget pour les courses. Le responsable, enseignant ou coordinateur doit y veiller. Chaque participant doit apporter €2 par personne pour l'achat des ingrédients sur le marché. 1€ pour son propre repas, 1€ pour inviter quelqu'un à sa table.

Nous apprécions toujours quand les enfants apportent leur gourdes réutilisables et leur sac. Des boîtes à tartines sont également utilisable pendant les courses sur le marché! Les enfants reçoivent également un sac réutilisable de Cultureghem pour faire leurs propres achats.



## QUE PREPARONS-NOUS?

Nous cuisinons des recettes durables avec des légumes de saison.

Nous choisissons des recettes végétariennes, de cette manière tout le monde peut se joindre à notre table, loin de nos différences religieuses ou idéologiques.

Une grande salade de fruit comme dessert reste notre favori, surtout pour les tout petits.

Pour les plus âgés on essaye de rendre la tâche un peu plus difficile.

Pour des exemples de nos recettes KOOKMET, cliquez [ici](#).

Si vous voulez savoir quand on cultive quel légume/fruit, cliquez [ici](#).

Et encore quelques astuces pour vos recettes [ici](#).



# PRIX

Pour un KOOKMET, nous demandons 250€/groupe, ingrédients exclus. (voir Que dois-je apporter? )

## DEROULEMENT DE LA JOURNEE \*

🕒 09.30

Vous arrivez sur le site des Abattoir avec votre classe. Notre bureau se trouve à l'Entrée 1 des Caves. Ensemble, nous allons dans notre classe KOOKMET. Ici, nous détaillons le déroulement de la journée et observons de plus près les légumes de saison, à l'aide d'une histoire de saisons Faite en Fonction du public en Face de nous. Les élèves sont départagés en groupes. Chaque groupe reçoit une liste de courses, un petit plan, une enveloppe avec de l'argent et un sac réutilisable de l'accompagnateur pour Faire ses courses sur le marché.

Nous prévoyons même un tablier de cuisine pour nos participants. Nous les enfilons tous avant d'aller sur le marché. Les marchands reconnaissent ainsi directement la classe KOOKMET.

Nous Fournissons tables et chaises, mais aussi matériel de cuisine, des carafes d'eau buvable à volonté, des cuisines mobiles et un chariot lave-vaisselle.

🕒 09.45

Les élèves Font leurs achats sur le marché.

🕒 10.00

Tout le monde est de retour, les courses sont étalées et tout le monde peut commencer à cuisiner. Le CHEF KOOKMET et notre accompagnateur Cultureghem distribuent les tâches. Les élèves pourront cuisiner mais aussi jouer quelques petits jeux.

🕒 12.00

Les enseignants, accompagnateurs et élèves dressent la table. Ensuite nous mangeons!

🕒 13.00

Débarrasser et Faire la vaisselle, les accompagnateurs et enseignants veillent à ce que les lieux soient propres et rangés.

🕒 14.00

La journée est brièvement évaluée avec notre KOOKMET JOURNAL , qui vous est envoyé par mail plus tard. Dans ce journal, il y aura une photo de groupe, la citation du jour et quelques anecdotes. Quelques exemples [ici](#).

A la Fin de la journée, chaque participant reçoit un sac KOOKMET mais aussi la BD KOOKMET à emporter chez soi. Les Fans de la journée pourront ainsi rejouer et revivre cette journée.

\* Si le timing ne vous arrange pas, contactez-nous! On trouve toujours une solution!

# EXTRA

---

## Que Faire AVANT de venir à KOOKMET?

KOOKMET promeut la nourriture durable, l'écologie, la participation sociale, la coopération et le vivre ensemble... Mais quel est le sens de tout ça? En amont, revoir ces concepts en groupe peut être intéressant. Afin de vivre pleinement l'expérience, il faudrait peut-être prévoir une petite introduction. Durant KOOKMET, nous prévoyons de développer notre empreinte écologique en parlant des Fruits et légumes de saison.

Même si nous prévoyons notre propre matériel, vous pouvez organiser les activités suivantes pour introduire KOOKMET: bricoler un sac réutilisable, un porte-monnaie, un tablier.

Consultez également les sites suivants pour un peu d'inspiration:

[Ecoconso](#)

[Alimentation de qualité](#)

[Tomate Cerise](#)

## Que Faire PENDANT KOOKMET?

La participation sociale est d'une grande importance pour nous. Pendant le KOOKMET, vous pouvez défier les élèves à Faire quelques missions. KOOKMET ne doit pas être limité à une activité culinaire, mais peut être l'occasion pour les élèves de repousser leurs limites et d'entrer en contact avec les passants sur le marché. Quelques idées: inviter 10 personnes à déguster le buffet KOOKMET, Faire une interview avec les marchands ou le chef KOOKMET, prendre des photos durant le KOOKMET,...

## Que Faire APRES KOOKMET?

Après KOOKMET plusieurs sujets soulevés durant l'activité peuvent être revu avec le groupe. Cela peut se Faire de manière créative et amusante et en même temps éducative.

Planter son propre potager avec des légumes de saison, créer un petit livre de cuisine, bricoler son propre sac réutilisable etc...

Consultez les sites ci-dessous pour d'autres idées.

[Faire son propre potager](#)

[Le début des haricots](#)

[Faire un livre de recettes](#)

[Faire son propre sac réutilisable](#)

# PRATIQUE

## Transport:

Notre site se trouve entre les arrêts de métro Delacroix en Clémenceau, à 5' à pied de la gare de l'Ouest (ligne 2 et 6).

Ceux qui souhaitent venir en vélo, peuvent stationner sur la gauche à l'entrée principale (aux taureaux en bronze).

En train, vous avez 10' de marche à partir de la gare du Midi.

Les élèves de moins de 12 ans voyagent gratuitement sur le réseau de transport public à Bruxelles. Prévoyez des billets à temps afin de pouvoir passer par les portiques de métros.

L'organisation des transports pour cette activité, se fait sous la responsabilité de l'accompagnateur externe.

Nous vous souhaitons dans tous les cas une belle émulation, et de bons moments pendant et après KOOKMET!

*Team Cultureghem*