



Watervoetafdruk



Draaiboek catering hogescholen

december 2010

Doel van dit draaiboek

22 maart is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot “wereldwaterdag”. De VN wil daarmee de aandacht vestigen op zowel het belang van proper water voor iedereen als op de nood aan een duurzaam beheer van onze waterbronnen. Onze eetgewoonte heeft een grote invloed op het waterverbruik door de productie, het transport en de verwerking van grondstoffen. Grootkeukens kunnen een sterk signaal geven door op 22 maart een wereldwatermenu aan te bieden. Maar ook op elke

andere dag is het een goed idee om een waterarme maaltijd op de menukaart te zetten. In dit draaiboek vind je de verschillende stappen om de watervoetafdruk en de ecologische voetafdruk van warme maaltijden in je keuken duurzamer te maken. Het draaiboek geeft je een houvast om zelf een of meerdere wereldwatermenu's te maken en het geeft aan hoe je je keuken kunt verduurzamen.

Doelgroep

Dit draaiboek is bestemd voor wie in een grootkeuken werkt. Het initiatief voor een duurzame keuken zal vooral in handen liggen van de kok of restauranthouder. Maar ook het keukenspersoneel, de verantwoordelijken voor aankopen, leveranciers en beheerders hebben een rol te vervullen bij het verduurzamen van de keuken. De initiatiefnemer betreft hen bij het verduurzamingsproces. In deze handleiding geven we aan welke stappen de kok en de beheerder kunnen ondernemen om samen met elke schakel in de keuken duurzame gerechten op het menu te zetten.

De watervoetafdruk

De watervoetafdruk (WV) is een maat voor het watergebruik van een product, gemeten over de hele productieketen. De watervoetafdruk geeft dus een beeld van de hoeveelheid verborgen water in een product. We verbruiken elk 7400 l water per dag. 120 l daarvan is drinkbaar water dat we gebruiken in de keuken, voor de douche en de was. Dit water komt rechtstreeks uit de kraan. Maar het grootste waterverbruik schuilt daar waar je het niet meteen verwacht: in kleding, in toestellen en in voeding. Dat zogenaamde verborgen water is nodig voor de productie, distributie en verwerking. Dit hoge verborgen waterverbruik veroorzaakt problemen, nog niet meteen bij ons, maar wel op de plaats waar het vandaan komt.

Het “eerlijk wateraandeel” is die hoeveelheid zoet water die jaarlijks beschikbaar is voor elke wereldbewoner, zonder dat de totale hernieuwbare zoetwatervoorraad en de waterbehoeften van ecosystemen worden aangetast. Het eerlijke wateraandeel bedraagt 5920 l/dag/persoon.

Wat is een wereldwatermenu?

Alle wereldburgers hebben recht op voldoende water. Maar onze watervoetafdruk is te groot om dat recht te garanderen. Kies je voor een wereldwatermenu, dan kies je voor een water-eerlijke maaltijd.

Een wereldwatermenu is een menu met een kleine watervoetafdruk en een kleine ecologische voetafdruk. Van het eerlijke wateraandeel is 2/3 of 4000 l bestemd voor onze voeding. Daarvan reken je ongeveer 1/4 voor het ontbijt en 1/4 voor de tweede broodmaaltijd. De watervoetafdruk van een waterarme warme maaltijd die je in de grootkeuken aanbiedt, bedraagt maximaal 1500 l per persoon. Het gaat daarbij om een warme maaltijd, al dan niet met een voorgerecht en nagerecht.

Niet alleen het gebruik van water, maar ook de mate waarin we door onze voeding energie gebruiken en ruimte innemen, heeft belangrijke gevolgen voor het milieu. Beide elementen worden via de ecologische voetafdruk berekend. In een wereldwatermenu is de ecologische voetafdruk maximaal 15 m².

Wat we eten heeft ook impact op onze gezondheid. Denk maar aan de voorkeur voor veel (verse) groenten. Die geven ons lichaam onder andere vezels die nodig zijn voor een goede gezondheid. Vaak hangt de keuze voor gezonde voeding samen met de keuze voor duurzame voeding: je spaart energie, water en grondstoffen door een grotere portie groenten te verkiezen boven veel vlees. Ter info: [de actieve voedingsdriehoek vind je hier](#).

Aan jou om van een wereldwatermenu een superlekkere maaltijd te maken.

Wereldwatermenu

watervoetafdruk < 1500 l

ecologische voetafdruk < 15 m²

Bereken of jouw menu een wereldwatermenu is op www.watervoetafdruk.be/waterfoodprint

De watervoetafdruk verkleinen

Redenen om de watervoetafdruk te verkleinen

Een duurzame voedingskeuze betekent spaarzaam omgaan met grondstoffen. Landbouwproducten slurpen veel water op. Vooral in waterschaarse landen waar intensief aan landbouw wordt gedaan – vaak met de hulp van irrigatie – en waar de productie hoofdzakelijk bestemd is voor export, kun je de gevolgen voor de lokale bevolking en ecosystemen nu al merken. De teelt van deze gewassen slurpt zoveel water op dat rivieren, meren of grondwaterlagen uitdrogen.

Een groeiende groep restaurantbezoekers is vragende partij voor meer duurzame voeding.¹ Een deel van de klanten is zich altijd maar meer bewust van milieuproblemen die verbonden zijn aan voeding. Deze klanten kiezen voor een lichte, gezonde maaltijd. Een extra voordeel van duurzame, gezonde maaltijden is dat ze een positief effect hebben op de studie- en werkprestaties in de namiddag.

Duurzame voeding staat voor diversiteit; het kan in jouw keuken een uitdaging betekenen om duurzaam te koken. Ook al vraagt dat in het begin extra inspanningen, het resultaat op langere termijn zal je niet teleurstellen. Als je samen met je personeel de keuze voor meer duurzame voeding hebt gemaakt, werkt dat vaak motiverend.

Voetnoot

1) *Er is vooral een draagvlak voor meer seizoensgroenten in de menu's. Ook meer biologische en fairtradeproducten en een vegetarisch aanbod kan een meerderheid bekoren. Bron: Eindrapport Project duurzame catering – januari 2010. Analyse en aanbevelingen op basis van een introductie van duurzame voeding in het restaurant van de Financietoren onder beheer van Fedorest in 2009.*

Tijdinvestering

Neem voldoende tijd om je in te werken in het thema en voorzie tijd voor het keukenpersoneel:

- om te lezen over het thema op de website.
www.watervoetafdruk.be/grootkeukens

Je vindt er praktische fiches over 8 productgroepen en achtergrondinformatie over de watervoetafdruk.

- om met de huidige leveranciers te praten of om nieuwe leveranciers aan te trekken.
- om kooktechnieken of de bereiding van nieuwe ingrediënten uit te proberen. Begin met een kleine hoeveelheid als je niet zeker bent.
- Als je dit wilt, kun je ook contact opnemen met grootkeukens die al ervaring hebben opgebouwd met het introduceren van duurzame maaltijden. Op p.12 vind je een lijst van organisaties die je daarbij kunnen helpen. Deze organisaties beschikken over goede praktijkvoorbeelden en kunnen je doorverwijzen naar keukens met ervaring in duurzame maaltijden.

In de praktijk betekent dit dat je, afhankelijk van je ambities, ongeveer drie dagen nodig hebt, verspreid over een periode van zo'n drie maanden. Je meer verdiepen kan uiteraard ook, dan besteed je er meer uren aan. Maar dat laatste hoeft niet. Al doende leer je immers vanuit een duurzame invalshoek menu's samen te stellen, ingrediënten te selecteren en te bestellen, etc..

De campagnematerialen voor grootkeukens helpen je om je snel thuis te voelen in de wereld van de duurzame voeding. Acht heldere fiches over verschillende productgroepen bieden je in een oogopslag het aanbod aan duurzame producten, recepten ter inspiratie, argumenten en achtergrondinformatie. De calculator '[waterfoodprint](#)' helpt je bij het samenstellen van de waterarme menu's.

Kostprijs

Koken met ecologische producten hoeft niet duurder te zijn. Als je een gevarieerde en evenwichtige maaltijd bereidt met veel groenten en minder dierlijke eiwitten dan kan de maaltijd even duur of zelfs goedkoper worden. In een maaltijd is vlees meestal het duurste ingrediënt. Wat minder vlees en meer groenten en aardappelen eten is dan ook goed voor de portemonnee.

Bio is gemiddeld een derde duurder dan niet-bio. Dat is omdat de opbrengst per hectare gemiddeld 20 procent lager is en omdat bioproducten meer arbeidstijd vragen. Niet alle bioproducten zijn 30 procent duurder en je kunt relatief goedkope biomaaltijden samenstellen. Bioforum Vlaanderen werkte i.s.m. Biofresh een aantal low budget biomenu's uit.

Deze menu's zijn te bereiden voor € 3,00 per persoon. In deze prijs zijn soep, hoofdgerecht en dessert inbegrepen. Dit toont aan dat een biomaaltijd niet per definitie duurder hoeft te zijn. Laat je daarom goed informeren door je leverancier en kies voor bioproducten van het seizoen. [Ontdek hier enkele bioweekrecepten.](#)

Smaak en voedingswaarde

Vers of diepvries

De voedingswaarde van diepvriesproducten verschilt niet veel van die van verse groenten die pas na enkele dagen op je bord liggen omdat ze over een lange afstand worden getransporteerd. Verse lokale seizoengroenten genieten onze voorkeur. De voedingswaarde van groenten in blik of pot is lager en de smaak van verse groenten is doorgaans beter dan die van diepvriesgroenten.

Biologische producten

Biologische producten hebben meestal meer smaak en een hogere voedingswaarde, omdat er wordt gekozen voor een bodem met een hogere vruchtbaarheid via organische bemesting. De planten kunnen meer mineralen opnemen en hebben een hoger drogestofgehalte: de concentratie aan voedingsstoffen is hoger. Vee dat biologisch is opgekweekt, heeft meer tijd gehad om zich te ontwikkelen. Daardoor wordt de smaak van vlees – en vaak ook van zuivel – intenser en bevat het minder water. Je hebt minder nodig om hetzelfde resultaat te verkrijgen. Philippe Renard, pionier-biogrootkeukenchef kiest in zijn bedrijfskeuken in Luik voor bio. Bekijk [het filmpje](#) over zijn motivatie.

Vlees en vleesvervangers

In onze traditionele keuken is vlees een belangrijke smaakmaker. De smaak van vlees wordt doorgaans als rijk ervaren door de aanwezigheid van vetten. Maar ook gewoonte speelt bij het ervaren van smaak een rol. Als je vlees vervangt moet je daar rekening mee houden. Gebruik je veel groenten en een vleesvervanger, dan is het belangrijk om de smaak van de ingrediënten ten volle tot uiting te brengen. Kruid je ze goed en gevarieerd, dan worden groenten en vleesvervangers heerlijke smaakbommetjes.

De voedingswaarde van vlees en zuivel is hoog; naast essentiële aminozuren bevatten ze ook heel wat vitaminen. Langs de andere kant bevatten ze meer verzadigde vetten dan plantaardige voedingsmiddelen.

Lut de Clercq was meer dan 10 jaar de kok voor artiesten in de Ancienne Belgique: 'Ik kan je verzekeren: een biologische groente is op zich al niet mis, maar biologische groenten die je vers oogst en een half uur later op een bord kan schikken, dat is pas fantastisch.' - *Puur* november 1997

Betrokken partijen

Voor een goed en duurzaam resultaat betrek je de hele cateringploeg bij het project van bij de start.

Voor elke grootkeuken is de structuur anders. Hieronder volgt een algemene voorstelling van de betrokkenen. Zorg ervoor dat alle partners in het project begrijpen waarom je meedoet. Geef elke partner specifieke informatie over deelaspecten:

- **Keukenpersoneel**, koks: technische informatie over de ingrediënten, de menu's en de bereidingswijze: zie [fiches](#).
- **Zaalpersoneel/ opdieners**: informatie over het project. Personeel dat contact heeft met de klant moet uitleg kunnen geven over het menu en de klant ertoe aanzetten om het waterarme menu uit te proberen.

Zie www.watervoetafdruk.be, zie communicatiemiddelen: [poster](#), [bladwijzer](#).

- **Intendant**: informatie over leveranciers, technische informatie over de ingrediënten en prijzen, bestelnummers, leveringstermijnen. Surf voor meer informatie over leveranciers van duurzame voeding naar:

- leveranciers Brussel

- www.salonyourchoice.be/docs/yourchoice_fourniss_br.pdf

- **Leveranciers**: informatie over ingrediënten: [fiches](#).

Beheerders: globale informatie over het project en over de resultaten van het project. Zie website: 'goede praktijkvoorbeelden' en in bijlage 3.

- **De klant**: informeer waarom je een wereldwatermenu aanbiedt. Gebruik daarvoor het campagnemateriaal.

Vier vuistregels

Als je de watervoetafdruk van een maaltijd wilt verkleinen, dan zijn er enkele algemene vuistregels die je kunt toepassen:

1. Verwerk minder vlees in de maaltijd.
2. Gebruik seizoensproducten uit eigen streek.
3. Verkiez biologische ingrediënten.
4. Geef de voorkeur aan minder bewerkte producten.

Op de website vind je productfiches met voorbeeldrecepten, tips en bereidingswijzen voor duurzame ingrediënten. Kortom, hoe je de vuistregels concreet kunt maken.

www.watervoetafdruk.be

1. Minder vlees

Vlees af en toe vervangen door plantaardige producten op basis van granen en peulvruchten heeft verstrekkende gevolgen voor onze watervoetafdruk, ecologische voetafdruk en het klimaat. Dieren nemen (ook letterlijk) heel wat plaats in en hebben “bergen” plantaardig voedsel nodig dat ze omzetten in vlees, melk en eieren. Die omzetting is verre van efficiënt: er is gemiddeld 8 g plantaardig eiwit nodig voor de productie van 1 g dierlijk eiwit. Heel wat ingrediënten in veevoeder worden geïmporteerd uit de derde wereld (soja, tapioca, maïs). Minder vlees eten is ook goed voor de gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om niet meer dan 100 g vlees per dag te eten. Varieer met meer groenten, minder bewerkte granen, peulvruchten, noten en zaden.

Verklein de porties vlees per maaltijd en bied regelmatig een vegetarische maaltijd aan

Als je het goed aanpakt, dan zal de klant haast niet merken dat zijn maaltijd minder vlees bevat. Laat hem vooral ervaren dat met minder vlees de maaltijd even lekker blijft. In stoofpotes kun je bijvoorbeeld op een elegante manier minder vlees gebruiken.

Besteed extra zorg aan een vegetarische maaltijd. Doorbreek het stereotype beeld van een vegetarische schotel die er als een bonenbrij of een berg rauwe groenten uitziet. Geef het gerecht een aantrekkelijke naam in het menu. Onbekend maakt onbemind, houd daar rekening mee.

- Artesis Hogeschool biedt dagelijks een warme vegetarische maaltijd aan. Het vlees wordt vervangen door een smakelijke groenteburger en soms aangevuld met wat kaas.
- Het personeelsrestaurant van de Stad Gent en van de Stad Antwerpen bieden dagelijks een volwaardige en gevarieerde vegetarische dagschotel aan.
- De grootkeuken in de Financietoren te Brussel biedt elke dag

een gevarieerde saladbar waarvan verschillende bereidingen geschikt zijn voor een vegetarische maaltijd. Deze maaltijden zijn niet gelijkwaardig aan een warme maaltijd, maar ze zijn geschikt als lichte lunch.

Tips

- Vraag bij jouw leveranciers naar het aanbod en proef vooraf, want er is verschil in kwaliteit. Heeft jouw leverancier geen vegetarische producten in zijn aanbod, kijk dan in de productfiche naar de lijst van bioleveranciers. Veel vleesvervangers zijn immers biologisch.
 - Een saus op basis van gehakt kun je – haast ongemerkt – vegetarisch maken met soja-, quorn- of seitangehakt, olijfolie en kruiden. In bijlage 2 vind je een vegetarische spaghetti.
- Opmerking: Als je vlees vervangt door vis, dan heb je geen vegetarische maaltijd. We raden aan om ook met vis zuinig om te gaan, omdat heel wat vissoorten overbevist zijn en omdat de visvangst heel wat schade aan het leven in de oceanen veroorzaakt.

2. Seizoensproducten uit eigen streek

Seizoensproducten zorgen voor een grote energiewinst door minder transport (korte aanvoerroutes) en doordat bepaalde groenten en fruit zoals aardbeien, de verschillende slasoorten, tomaten en komkommer in het seizoen niet uit verwarmde serres komen. De voedselketen kort houden, betekent niet alleen voedsel dichtbij aankopen, met minder transport dus, maar ook met zo weinig mogelijk tussenpersonen en met beperkte verwerking. Als we lokaal eten, is ons voedsel vaker seizoensgebonden, verser, minder bewerkt, gezonder, meer streekeigen, smakelijker en betaalbaarder.

Vooraf in de ecologische voetafdruk komt het lagere energieverbruik tot uiting. In de watervoetafdruk is dit aspect “uit eigen streek” minder duidelijk. Wel kun je stellen dat onze streekeigen groente- en fruitsoorten, als ze worden ingevoerd uit warmere streken meer water verdampen door evapotranspiratie in het Zuiden en daardoor waterintensiever zijn in het Zuiden. Bepaalde fruit- en groentesoorten kun je echter alleen in het Zuiden telen. Het is dus een goede keuze om de producten die bij ons groeien te kopen in het seizoen. Hierdoor verkleint onze externe watervoetafdruk.

Tips

- Je kunt een seizoenskalender ([link](#)) ophangen in de keuken. Daarin vind je per maand welke groenten en vruchten van het seizoen zijn. Een aantal groenten is het hele jaar oogstbaar. Denk maar aan wortelen, prei en aardappelen.

www.groentekalender.be

• Voor zuivelproducten geef je de voorkeur aan Belgische producten. De bekende Belgische kazen bijv.

www.belgischekazen.be

- Durf in de winter de verse tomaat weg te laten.
- Verkies ook voor diepvriesproducten seizoensgebonden groenten opdat klanten opnieuw voeling krijgen met de seizoenen.

3. Biologische ingrediënten

Biologische producten worden milieuvriendelijker geteeld, want er komen geen kunstmeststoffen aan te pas. Die vragen namelijk veel energie voor hun productie. Synthetische pesticiden – waarvan residuen in de bodem en het water achterblijven – worden evenmin ingezet. Dat heeft een positieve impact op de watervoetafdruk van het product.

Verder ontstaan door de grondgebonden dierlijke productie geen mestoverschotten. Er is minder bodemerosie en genetisch gewijzigde gewassen zijn verboden.

In verwerkte biologische producten is er een sterke beperking van het aantal (synthetische) additieven en aroma's.

Tips

- Meer en meer leveranciers nemen biologische producten op in hun aanbod. Maar het aantal leveranciers voor grootkeukens met een bio-aanbod is nog beperkt. Het aanbod aan bioproducten gericht op de grootkeuken groeit echter; deze markt is in volle ontwikkeling. Omdat de vraag voor een aantal producten nog niet groot genoeg is, kan de leverancier niet altijd een goede prijs garanderen. Maar ook die vraag stijgt en daarmee een betaalbaar aanbod. Zo vind je sinds ruim een jaar bijv. geschilde biologische aardappelen, vacuüm verpakt. Biologische aardappelen scoren duidelijk beter in smaak; dat stelden we vast in een pilotproject in de Financietoren.
- In de zoektocht naar interessante biologische producten kom je nieuwe ingrediënten tegen. Die vragen wat oefening, maar als je de bereiding onder de knie hebt, behoort een aantal producten ongetwijfeld tot de standaard ingrediënten. Heb je bijv. nog nooit bulgur verwerkt in te keuken, dan is dat beslist eens het proberen waard.

4. Minder bewerkte producten

Hoe meer een product bewerkt wordt, hoe langer de afstand tussen het oorspronkelijke product en de eindgebruiker en hoe meer energie er wordt verbruikt. Geef daarom de voorkeur aan weinig bewerkte voeding, zoals volkoren granen, ongeraffineerde producten ... Volkoren producten bevatten bovendien meer voedingsstoffen en vezels. Opmerkelijk voor het waterverbruik: van 1 kg ruwe grondstof (bijv. volkoren tarwe) wordt ongeveer 1 kg voltarwebloem gemaakt, wat overeenstemt met een

waterverbruik van ongeveer 1500 l. Nemen we de geraffineerde tarwe (witte bloem) dan is voor 1 kg hiervan 2400 l (40 procent meer) water nodig.

Tips

- Koken met minder bewerkte producten vraagt oefening. Gebruik je voor een cake ruwe rietsuiker en volkoren graan i.p.v. kristalsuiker en wit meel, dan zal de cake minder goed rijzen en krijgt hij een donkere kleur. Het eindproduct heeft echter meer smaak en bevat meer voedingsstoffen.
- Je kunt kiezen voor volle melk i.p.v. halfvolle melk; gebruik er wat minder van en leng aan met water.

Fair trade

Kies je voor fair trade als je producten uit het Zuiden koopt, dan steun je de lokale boeren en bevolking in Derde Wereldlanden. Fairtradeproducten garanderen een eerlijke prijs voor de producent. Oxfam Fair Trade heeft een aanbod van ruim 200 voedingsproducten die voldoen aan de strengste fairtradedecriteria. Naast Oxfam Fair Trade hebben ook Ethiquable en Fair Trade Original een mooi aanbod aan producten. Kijk op www.oft.be, www.ethiquable.coop en www.fto.be. Meer en meer fairtradeproducten zijn nu ook verkrijgbaar via groothandels. Vraag je leverancier wat zijn aanbod is.

Aan de slag

Deelnemen via verschillende stappen

Nulmeting

Bij de nulmeting ga je na hoe duurzaam de keuken is bij de start van het project. Dat doe je op twee manieren: je berekent voor een of meerdere menu's wat de startwaarden zijn voor de watervoetafdruk en de ecologische voetafdruk. Daarnaast bekijk je ook voor de hele keuken of en welke vuistregels voor duurzame voeding je gebruikt. Je kunt de gegevens opnemen in de checklist.

- Welke vuistregels voor duurzame voeding pas je toe bij aanvang van de meting?

Bijv.: Hoe groot zijn de vleesporties? Geef in g/persoon aan hoe groot een portie vlees is in een klassiek vlees-aardappel-groenten-bord en hoeveel vlees je in een stoofpot verwerkt. Deze basiswaarde is de referentie voor de volgende metingen.

- Neem één menu en bereken de watervoetafdruk van dit menu met de calculator '[waterfoodprint](#)'. Bereken dit menu voor 1 persoon. Hoe je met de calculator werkt, lees je online in de korte handleiding, vermeld bij 'waterfoodprint'.

Tip: Bekijk bijlage 2: het Excell-bestand met een uitgewerkt voorbeeld maakt meteen visueel duidelijk hoe de metingen kunnen gebeuren.

Keuze vuistregels duurzame voeding

Ga na welke vuistregels voor welke ingrediënten geïntroduceerd kunnen worden in de keuken. Je vindt daarover informatie in de productfiches. Maak een keuze van toepasbare vuistregels en bepaal voor welke ingrediënten je die wilt gebruiken. Pas je al vuistregels toe bij de nulmeting, dan kun je ervoor kiezen om de vuistregels strenger te gaan toepassen. In de plaats van één vegetarische maaltijd per week introduceer je bijv. elke dag een vegetarische schotel.

Je kunt zelf een duurzaam menu samenstellen of gebruik maken van onze menuvoorstellen die je in de [productfiches](#) vindt. Zie ook bijlage 3 (voorbeeldmenu's) en op www.watervoetafdruk.be.

Tweede meting

Vul de checklist opnieuw in met toepassing van de gekozen vuistregels en vergelijk met de nulmeting. Bereken de watervoetafdruk en de ecologische voetafdruk nu je een of meerdere vuistregels hebt toegepast. Heb je nu een wereldwatermenu? Als dat niet het geval is, kun je de vuistregels strenger invullen of extra vuistregels toepassen. Je houdt dan een derde meting. Bereken opnieuw de WV en de EV van deze maaltijd.

Herhaal de vorige stappen tot je een wereldwatermenu hebt ontwikkeld.

Communiceer over de besparingen

Vertel aan de klanten hoeveel water je hebt bespaard. Dit kan met posters, flyers ...

Gebruik daarvoor de watervoetafdruk van het oorspronkelijke gerecht en de watervoetafdruk van het wereldwatermenu. Vermenigvuldig beide getallen met het aantal schotels dat je verwacht te verkopen. Het verschil tussen beide getallen geeft je de besparing aan.

Een uitgewerkt stappenplan

Nulmeting – uitgevoerd op 5 februari 2010

- Basismenu (per persoon): 200 g gekookte aardappelen (Europees), 200 g snijboontjes (Europees/diepvries), 250 g biefstuk (Europees), pepersaus (1 tl peper)
- Vuistregels: De kok vult de datum van de eerste meting in en past bij aanvang geen van de vier vuistregels toe. M.a.w. hij heeft nog geen vlees verminderd, nog niet met lokale seizoensproducten gewerkt. Hij gebruikt geen biologische producten en kiest witte pasta en rijst i.p.v. volkoren producten.
- Berekening WV en EV: Het basismenu heeft een WV van 4800 l en een EV van 26,6 m². Dit menu is geen wereldwatermenu en kan duurzamer.

Tweede meting – 5 maart 2010

- Keuze van vuistregels
De kok overloopt in de weken na de nulmeting de checklist en bekijkt welke vuistregels toepasbaar zijn in de keuken. Hij zal de volgende vuistregels toepassen voor het gekozen menu en ze invullen in de checklist:
 - vermindering van de vleesportie naar 150 g;
 - de diepvries snijboontjes vervangen door seizoensgroenten: bloemkool (200 g) en wortel (150 g);
 - keuze voor Belgische aardappelen i.p.v. niet-Belgische, Europese aardappelen.

=> Menu na toepassing vuistregels: 200 g gekookte aardappelen (Belgische), 200 g bloemkool (seizoensgebonden), 150 g wortel en 150g biefstuk (Europesees), pepersaus (1tl peper)

- Berekening WV en EV

De watervoetafdruk is gedaald tot 2850 l en de ecologische voetafdruk bedraagt nu 16 m². De criteria voor een wereldwatermenu zijn nog niet gehaald, maar de WV is bijna gehaald.

Derde meting – 5 april 2010

- Keuze vuistregels
De kok overloopt opnieuw de checklist en bekijkt welke vuistregels toepasbaar zijn. Hij zal de volgende extra vuistregels toepassen en ze invullen in de checklist:

- De groenten en de aardappelen zijn biologisch.
- De kok vervangt het rundvlees door kippenvlees.

=> Menu na toepassing vuistregels: 200 g gekookte aardappelen (Belgisch en biologisch), 200 g bloemkool (seizoensgebonden en biologisch), 150 g wortel (biologisch) en 150 g kippenvlees (Europees), pepersaus (1tl peper)

- Berekening WV en EV

De WV is 1100 l en de EV is 7,8 m². Dat voldoet ruim aan de criteria voor een wereldwatermenu.

De kok schat in dat er 100 wereldwatermenu's zullen worden verkocht. Het waterverbruik voor 100 klassieke schotels is 480000 l. 100 wereldwatermenu's kosten 110000 l. Dat levert een besparing van 370000 l water op!

Er zijn natuurlijk andere scenario's mogelijk met een wereldwatermenu als resultaat.

- De kok had ook kunnen kiezen om de biefstuk te vervangen door een plantaardige eiwitbron. Stel dat hij kiest voor een portie linzen dan bereikt hij een WV 1250 l en een EV 6 m². Het menu wordt: 150 g linzen i.p.v. vlees, 200 g aardappelen (herkomst niet bekend), 150 g wortelen en 200 g bloemkool (herkomst niet bekend)
- In dit voorbeeld zijn 3 metingen nodig en dat heeft alles te maken met het voorbeeldrecept. Rundvlees hoort bij de voedingsproducten met de hoogste watervoetafdruk. Maar de milieuwinst is groot door het rundvlees te vervangen in het menu. Als we een recept met varkensvlees hadden gekozen, dan zou de stap naar een wereldwatermenu kleiner zijn. Maar de milieuwinst wordt dan ook kleiner.

Communicatie en sensibilisatie

Als je eenmaal in dit project bent gestapt, dan is het belangrijk om over het project te communiceren. Je moet niet alleen aan de klant uitleggen wat een wereldwatermenu is en waarom je het aanbiedt, ook je medewerkers hebben uitleg nodig bij wat er gaat gebeuren.

Interne communicatie

Voor veel personeelsleden is het begrip duurzame voeding wellicht niet bekend. De watervoetafdruk is al helemaal een nieuw begrip en zal ongetwijfeld vragen oproepen. Het personeel kan klanten enkel motiveren of enthousiast maken voor een wereldwatermenu als het weet wat er wordt opgediend en waarom de keuken zich inzet voor een milieuvriendelijk menu. We raden je daarom aan om wat tijd vrij te maken – hoe moeilijk dat ook is – om het personeel goed in te lichten. Je doet dat het best in de eerste fase van de campagne. Zo creëer je betrokkenheid van je personeel van meet af aan. Als je zelf voldoende kennis hebt, dan kun je zelf je personeel inlichten. Je kunt ook een externe deskundige inschakelen om een korte voorstelling te geven. Wil je werkelijk een begeleiding op maat of verschillende workshops organiseren, dan vind je verderop in dit draaiboek adressen van organisaties die een aanbod hebben. Houd vlak voor je het wereldwatermenu aanbiedt een korte briefing en check of het personeel begrepen heeft waar het over gaat. Stel op voorhand de affiches en ander communicatiemateriaal voor.

Basiskennis personeel

1. Wat is de watervoetafdruk?

-> PowerPoint-presentatie over de watervoetafdruk: een introductie van het begrip “watervoetafdruk”. Het wat en waarom van de watervoetafdruk vind je in de brochure en in de achtergrondnota (link naar website) – al dan niet onder externe begeleiding (ca. 30 minuten).

-> Met het personeel enkele menu's berekenen ([calculator](#)) en via de website antwoorden zoeken op de vragen die worden gesteld.

2. Wat is duurzame voeding en hoe pas je de principes toe in de grootkeuken?

-> PowerPoint-presentatie met een introductie van de vier vuistregels voor duurzame voeding (30 min).

-> Vertoon een filmpje over koks en initiatieven zoals:

- [Philippe renard, chef-kok Ethias in Luik](#).
- [Verduurzaming van grootkeukens in de stad Gent, stad Antwerpen en De Kluis](#).

Communicatie clientèle

Deelnemen aan de campagne houdt in dat je je clientèle een boodschap wilt meegeven. Je wilt immers de klanten vertellen dat wat we eten invloed heeft op het milieu en dat jouw grootkeuken die impact wil doen dalen.

Zorg vanaf het startmoment voor zichtbare informatie over de actie die je in de kijker zet. Je kunt de gerealiseerde besparingen communiceren. Gebruik daarvoor de berekeningen van het oorspronkelijke gerecht en de berekeningen na toepassing van de actie(s). Vermenigvuldig beide getallen met het aantal schotels dat je verwacht te verkopen. Het verschil tussen beide getallen geeft de besparing aan (zie bijlage 2 voor een voorbeeld).

Je kunt daarvoor het volgende campagnemateriaal gebruiken:

- [een affiche](#) (A3);
- een bladwijzer;
- intentieverklaring die je zelf invult en kunt ophangen.

Alle campagnematerialen kun je downloaden op en printen via: www.watervoetafdruk.be.

Enkele tips

- Stem goed af met de communicatieverantwoordelijke, de sociale dienst en eventueel de verantwoordelijke voor duurzame ontwikkeling.
- Trek de aandacht van het publiek met affiches of ander communicatiemateriaal.
- Duid in de toeg aan wat het wereldwatermenu is.
- Leg folders of bladwijzers op de tafels; veel mensen lezen graag iets tijdens of net na de maaltijd. Het kan tot een geanimeerd gesprek leiden aan tafel.
- Zorg ervoor dat het personeel kan antwoorden op de vragen van de klant over het wereldwatermenu.
- Kondig het wereldwatermenu een week op voorhand aan via de verschillende communicatiekanalen: leaflets, menuoverzicht, intranet, digitale advalvas...
- Voorzie enkele laptops zodat studenten zelf de calculator kunnen uitproberen.
- Je kunt het logo van de campagne downloaden en op je eigen website plaatsen.
- Laat je niet ontmoedigen door negatieve reacties. Niet elke klant zal meteen te vinden zijn voor een vegetarische maaltijd. De doorsneeklant moet wennen aan nieuwe smaken. Geef hem daarvoor voldoende tijd.
- Zorg er vooral voor dat de maaltijden lekker en aantrekkelijk zijn!

Communicatie via bestaande campagnes

Afhankelijk van de vuistregels die je zult toepassen, kun je aansluiten bij bestaande campagnes rond duurzame voeding:

1. Verwerk minder vlees in de maaltijd

Eva vzw spoort mensen, organisaties, bedrijven en overheden aan om elke donderdag vegetarisch te eten, omdat minder vlees eten gezonder is en omdat veeteelt leidt tot de uitstoot van grote hoeveelheden broeikasgassen.

Info: www.donderdagveggiedag.be

2. Gebruik seizoensproducten uit eigen streek

Velt heeft een groente- en fruitkalender. De kalender is beschikbaar als affiche en als folder.

Je vindt hem online op www.groentekalender.be.

• Wervel vzw voert actie voor lokale producten en heeft enkele mooie affiches over de immense afstand die ons voedsel soms aflegt. Download de [affiches](#).

3. Kies voor biologische ingrediënten als het even kan

Bioforum Vlaanderen organiseert elk jaar in de eerste week van juni de Bioweek. Tijdens de Bioweek worden biobedrijven opengesteld, kun je een infoavond over biologische voeding bijwonen en kiezen ook heel wat bedrijven om in het restaurant een biologische maaltijd aan te bieden.

Voorbeeld: Deelnemer aan de bioweek

Bioweek 2010: Zo'n 270 Sodexo-restaurants laten hun consumenten genieten van de gezonde en verfrissende biokeuken in al zijn vormen en kleuren. Toonaangevend is het Europees Parlement waar Sodexo dagelijks o.a. een volledig biologische en vegetarische spaghetti aanbiedt.

Vanaf maart 2010 biedt Sodexo enkel bio- en fairtradebananen aan, in de meer dan 1000 restaurants waar Sodexo de catering verzorgt in België. Dit kadert in het **Better Tomorrow Plan**.

<http://be.sodexo.com>

4. Geef de voorkeur aan minder bewerkte producten

Als je minder bewerkte producten eet en je bijv. kiest voor volkoren brood en graan, dan heeft dat een gunstig effect op de gezondheid. Volkorenproducten krijgen daarom de voorkeur in de groep van de granen en de aardappelen in de [voedingsdriehoek](#). Zij bevatten immers meer voedingsvezels, vitamines en mineralen dan de witte soorten.

5. Algemene campagnes

• Velt voert campagne over duurzame voeding met de ecosmos. Die biedt een alternatief voor de klassieke kaas-ham-smos. Een ecosmos is een vegetarisch, biologisch broodje met groenten van lokale productie. Info op www.ecosmos.be.

• Meer info over de internationale wereldwaterdag vind je op: www.worldwaterday.org.

• Op www.voedselvoetafdruk.be kun je de ecologische voetafdruk berekenen van wat je eet.

• Wil je nog meer lezen over de watervoetafdruk, surf dan naar www.waterfootprintnetwork.org.

• Wil je meer weten over de ecologische voetafdruk, dan surf je naar www.ecolife.be en www.wwf.be.

Voor begeleiding op maat kun je terecht bij:

• Begeleiding grootkeukens voor omschakelen naar duurzame voeding. Info bij katharina.beelen@vredeseilanden.be, zie ook www.vredeseilanden.be/grootkeukens

• Gids voor introductie van bio in grootkeukens www.bioforum.be/v2/verwerker.aspx?dirID=229

• Gratis begeleiding van grootkeukens in Brussel mogelijk voor omschakeling naar milieuvriendelijke voeding bij [het Brussels Instituut voor Milieubeheer](#).

• [Leidraad voor organisaties bij omschakeling naar biologische catering](#).

Bijlagen

BIJLAGE 1 – Checklist vuistregels

BIJLAGE 2 – Checklist met uitgewerkt voorbeeld

BIJLAGE 3 – Voorbeeldmenu's

BIJLAGE 4 – Intentieverklaring

BIJLAGE 5 – Integratie duurzame voeding in bestekken

BIJLAGE 6 – Voorstelling project en projectteam