

# VOOM voko mokum

Welkom tot Voom ---  
Vokomokum's nieuwsbrief!  
Daarin vind je de nieuwste  
verhalen en groenten die  
rond onze Voko leven.

Voom wordt u  
aangeboden door de  
Communicatie Werkgroep

## September 2021

### Oproep: teken de petitie

De biodiversiteit en de bijbehorende ecosystemen zijn de basis van ons bestaan. Hoe erg we ook ons best doen, we kunnen als mens niet leven zonder biodiversiteit. Honderden bijensoorten (en andere bestuivers ook) worden met uitsterven bedreigd, in Europa en elders ter wereld. Daarom heeft de Europese Commissie in de "Green Deal" een doelstelling opgenomen om het gebruik van pesticiden met 50% te verminderen. Save Bees and Farmers is een Europees burgerinitiatief dat inzet op biodiversiteitsherstel en duurzame landbouw, en het volledig uifasieren van synthetische pesticiden (voor 2035). De pesticidenlobby probeert deze Green Deal te voorkomen. Nooit eerder is het zo belangrijk geweest dat de EU-burgers hun stem verheffen tegen het gebruik van pesticiden. Heb je nog niet getekend? Doe dat dan NU. Samen staan we sterk:

<https://bijenstichting.nl/SaveBeesandFarmers/>



### Tasty Deep Dives, de podcast.

Het is al een tijdje geleden aangekondigd, maar de eerste opname van de Vokomokum-podcast Tasty Deep Dives zit er op! De eerste aflevering is met de directeur van de coöperatieve supermarkt Odin, Merle Koomans van den Dries, zelf opgeleid tot biologisch-dynamisch boer. Het was een bijzonder en inspirerend gesprek, en we kijken er naar uit om het met jullie te delen! In ieder geval alvast de tip om de website van Odin in de gaten te houden. Ze hebben namelijk niet alleen een rijke verzameling recepten, maar ook een pagina met activiteiten die de moeite waard is. Op dit moment hebben ze niet zoveel activiteiten gepland (covid-19), maar dat gaat dit najaar veranderen. Zo kan je een rondleiding krijgen op hun boerderij waar ze zelf zaden vermeerderen, en kun je allerlei interessante cursussen volgen. Zie <https://www.odin.nl/actueel/activiteiten/>

## Contents

- Red de bijen!
- Verpakkingsvrij winkelen
- Podcast: tasty deep dives!
- Een boekentip: de ark van de smaak
- Nieuw lid: PJ

### Verpakkingsvrij winkelen

Quote van de Zero Waste Chef, Anne Marie Bonneau: "We don't need a handful of people doing zero waste perfectly. We need millions of people doing it imperfectly."

Boodschappen doen betekent eten en ook afval - verpakkingsmateriaal - kopen. Natuurlijk kan je in de eerste plaats naar de (biologische) markt, en daar zo veel mogelijk van je boodschappen doen. Als je boodschappen doet kun je ook proberen om single-use plastic te vermijden. Ken je het (Nederlandse!) Zero Waste Project? Je kan er meer over lezen op de website, of in het gelijknamige boek. Het zijn twee zussen die schrijven over de 5 x R van zero waste:

1. Recycle (recyclen): goed scheiden en verwerken van afval
2. Rot (composteren): organisch materiaal composteren
3. Refuse (weigeren): vermijden
4. Re-use (hergebruiken): geef producten een tweede leven, gebruik potjes, doosjes, verpakkingsmateriaal
5. Reduce (verminderen): zo min mogelijk kopen

De eerste stap is eigenlijk "Refuse": probeer het gewoon niet te kopen.

Er zijn ontzettend veel praktische tips online te vinden, maar mocht je nog niet zo bekend zijn met het fenomeen, dan zijn dit de 5 meest handige en basic tips van de Hippe Vegetariër voor het doen van 'zero-waste-boodschappen':

- Maak een lijstje
- Tas en tasje mee in je tas
- Neem je eigen verpakking mee
- Kopen in bulk
- Koop lokaal en in het seizoen

Dat doen we natuurlijk al een beetje door lid te zijn van Vokomokum. Er zijn steeds meer mogelijkheden, binnen en buiten Amsterdam. De Groene Meisjes hebben een aantal verpakkingsvrij winkels door heel Nederland bezocht, en o.a. in Berlijn en Antwerpen (zie [hier](#)). En ken je in Amsterdam de Little Plant Pantry, of heb je gehoord van Pieter Pot? Lees verder op de volgende pagina!



### Little Plant Pantry

Dit is de eerste plastic-vrije winkel in Amsterdam. Als speciaalzaak bieden ze biologisch voedsel aan zonder of met minimale verpakking en werken we samen met lokale ambachtelijke voedselproducenten. De missie van de winkel is om plastic verpakkingen voor eenmalig gebruik te vermijden en een plantaardig dieet te promoten. Ze hebben alles in bulk, en je kan het zelf afwegen zodat je zowel heel kleine als heel grote hoeveelheden kunt kopen. Je kan er hergebruikte potjes krijgen of zelf verpakking meenemen. De winkel ademt een ouderwetse sfeer, maar heeft alle moderne producten die je nodig hebt. Denk aan oliën, zoete siropen, kruiden, veganistische kazen, gefermenteerde voedingsmiddelen, peulvruchten, rijst, pasta's, gedroogd fruit, etcetera. Je kan er ook terecht voor gezonde afhaalmaaltijden.

### Pieter Pot

In ons land gooien we per persoon bijna 490 kilo afval per jaar weg. Om daar iets aan te doen, startten twee jonge ondernemers in 2019 de online, verpakkingsvrije supermarkt Pieter Pot. Deze supermarkt bezorgt houdbare artikelen in glazen weckpotten bij mensen thuis. Op de potten zit statiegeld en bij een volgende bestelling worden de potten retour genomen. Dit zorgt voor een plasticvrij, circulair systeem. En omdat PostNL de logistiek, distributie en retouren verzorgt, kan heel Nederland bediend worden. Het is zo populair dat er een lange wachtlijst is. Als je eenmaal wordt toegelaten, krijg je een plek om weg te geven aan vrienden of familie. Elke pot gebruikt Pieter Pot minstens 40 keer. Best wel een bijzonder initiatief! Spread the word.



### Nieuw lid: PJ

#### Wie ben je en wat doe je?

Ik ben PJ, en ik ben basisschoolleerkracht en socioloog. Daarnaast heb ik een eigen kleine onderneming, gericht op inclusieve kinderboeken.

#### Op welke manier is jouw klas bezig met duurzaam voedsel?

Dat doen we vooral aan de hand van de thema's van het jeugdjournaal. Voeding en duurzaamheid komen daar regelmatig in voor. Tijdens de feestweken, de weken tussen Sinterklaas en kerst, wordt er ook veel aandacht besteed aan voeding en gezondheid. Het belangrijkste onderwerp is dat kinderen leren waar hun eten van dan komt, in het bijzonder in de stad.

#### Vind je dat je als leerkracht voldoende informatie krijgt in de aangeboden lesstof over voedsel?

Er is heel veel lesmateriaal beschikbaar. Er zijn verschillende lesmethoden. Die zijn vaak gecombineerd met gezond bewegen. De Nieuwe Schijf hangt in elke klas, en we leren de kinderen ook over bijvoorbeeld de hoeveelheid suiker in voedsel.

Ze krijgen ook les over voedsel en klimaatverandering, dat is een thema dat elkaar terugkomt. Dat combineren we dan bijvoorbeeld met het belang van afval scheiden. Het gaat over wat je kan bijdragen als kind, als gezin en als klas. Verder reikt het nog niet voor hen.

#### Heeft jouw school een moestuin?

We hebben nog geen moestuin, daar zijn we wel mee bezig. Er is helaas geen publieke ruimte die we mogen veranderen, maar we willen wel een groen dak met een moestuin. Hiervoor werken we aan een subsidieaanvraag.

#### Waarom ben je lid geworden van Vokomokum?

Mijn vriendin introduceerde het. Ik vind het prachtig dat het een organisatie is die functioneert door vrijwilligers. Ik probeer door Vokomokum ook bewuster om te gaan met eten, wat makkelijker gaat als ik een keer per maand in bulk koop. Ik vind het belangrijk om een steentje bij te dragen aan korte ketens.



### Boekentip: de Ark van de Smaak

Deze zomer heeft Slowfood Nederland met trots het boek De Ark van de Smaak gelanceerd, een ode aan de Nederlandse gastronomie. Dit boek laat zien dat we een rijk culinair land zijn met een royaal aanbod aan producten. Aardappelen, groentes, kazen, vissen, vruchten, granen en nog veel meer. Het wordt hier gemaakt, verbouwd, gevangen, gefokt en geteeld. Veel is voor export bestemd en maar al te graag halen we producten ervoor terug uit het buitenland. En dat is zonde. De Ark van de Smaak\* is een wereldwijd project van Slow Food\*, de internationale beweging die zich inzet voor lekker, puur en eerlijk eten. In de Ark van de Smaak zijn bijna 5.000 producten opgenomen die kenmerkend zijn voor een land of regio, zich onderscheiden in smaak of bereidingswijze en die dreigen te verdwijnen door wetgeving, industrialisering van voedselproductie, globalisering en/of onbekendheid bij publiek of handel. Nu is er dus een Nederlandse editie - zeker de moeite waard om te lezen!

<https://slowfood.nl/nieuws/zonder-hen-was-er-geen-boek/>

