



Zoete en hartige peulvruchten

Zaterdag 23 november 2024

Calico is een woonproject in Vorst dat egalitaire, solidaire en intergenerationele huisvesting biedt. De bewoners van Calico zijn erg actief in de buurt en hun collectieve project omvat een aantal initiatieven die gericht zijn op gezonder eten en bijdragen tot een collectieve reflectie over de milieu-impact van ons voedsel: moestuinen, kookworkshops, solidariteitsmaaltijden, wederzijdse hulp en het delen van kennis..

De bewoners van Calico en het Collectif ipé, dat door Leefmilieu Brussel is belast met het netwerken van burgerprojecten rond Good Food in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, nodigen u uit op de kookworkshop "**Hartige en zoete peulvruchten**" op zaterdag 23 november 2024.

Deze workshop wordt begeleid door Fanny Vinet: gepassioneerd door de natuur en gezondheid, leidt ze workshops waarin ze het plezier van gezond en lekker koken verkent [[@vinetfanny](https://www.instagram.com/vinetfanny?igsh=MzRnZ2c4ZXN1ZGto&utm_source=qr)](https://www.instagram.com/vinetfanny?igsh=MzRnZ2c4ZXN1ZGto&utm_source=qr)"

Peulvruchten zijn rijk aan complexe koolhydraten, micronutriënten, eiwitten, B-vitamines en vezels, en arm aan vet, en zijn uitstekend voor het beheersen van het cholesterolgehalte, de spijsvertering en het reguleren van het energieniveau. Ze zijn ook rijk aan foliumzuur, ijzer, calcium, magnesium, zink en kalium: hun voordelen voor onze gezondheid en het milieu zijn al op grote schaal aangetoond. Deze bijeenkomst was een gelegenheid om deze informatie te delen en om erop te wijzen dat er een grote verscheidenheid aan peulvruchten is en dat ze zowel in hartige als zoete recepten kunnen worden gebruikt.

De workshop begon met een korte lezing over de voordelen van het opnemen van peulvruchten in onze dagelijkse keuken en de kleine stappen die we kunnen nemen om ze lekkerder en voedzamer te maken. De deelnemers kookten vervolgens samen en bereidden een menu met voorgerechten, hoofdgerechten en desserts op basis van peulvruchten, en de bijeenkomst werd afgesloten met een gezamenlijke maaltijd.

Twintig mensen namen deel aan deze activiteit.

Voor meer informatie :

« *Les légumineuses: des graines nutritives pour un avenir durable* », Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/48be4e35-497f-483e-84cc-affb0704b0a4/content>