



Kennis van Brusselaars

# Ratatouille op vadrouille

Goed voor de planeet, en de portefeuille







# Ratatouille op vadrouille



Ratatouille op Vadrouille is een project dat laat zien dat plantaardig koken niet alleen gezond en duurzaam is, maar ook verrassend smaakvol en toegankelijk voor iedereen.

Dit is een project van de Vrije Universiteit Brussel (meer specifiek van de onderzoeksgroep HOST: 'House of Sustainable Transitions') in samenwerking met Cultureghem en Ecotarian. Het werd mogelijk gemaakt door de steun van New European Bauhaus en de EIT Community.

Benieuwd naar andere projecten van HOST? Schrijf je via volgende QR-code in voor de nieuwsbrief.







**Onze Brusselaars weten beter!**

**We maakten samen  
met hen vier recepten.**

**Gebaseerd op de eigenheid van de  
verschillende wijken.**









# Kuregem

Harira geïnspireerde  
tomaten-  
kikkererwtensoep

Ontdek de ingrediënten!

Tomaten



Tomaten komen uit Zuid-Amerika, maar worden nu overal gegeten. Ze zitten vol met vitamine C en A en zijn goed voor je hart en cellen. Tomaten zijn gezond, goedkoop en geven kleur en smaak aan elke maaltijd.

Kikkererwten



Kikkererwten worden al duizenden jaren gegeten in het Midden-Oosten, Noord-Afrika en Zuid-Azië. Je kunt ze koken, roosteren of mixen in gerechten zoals hummus of veggieburgers. Ze zijn gezond, goed voor het milieu en maken je maaltijd extra lekker.

Kaneel



Kaneel is een zoet kruid uit de schors van een boom. Het geeft smaak, warmte en een beetje zoetheid, zonder suiker of vet. Het maakt een gezonde maaltijd lekker en troostrijk.



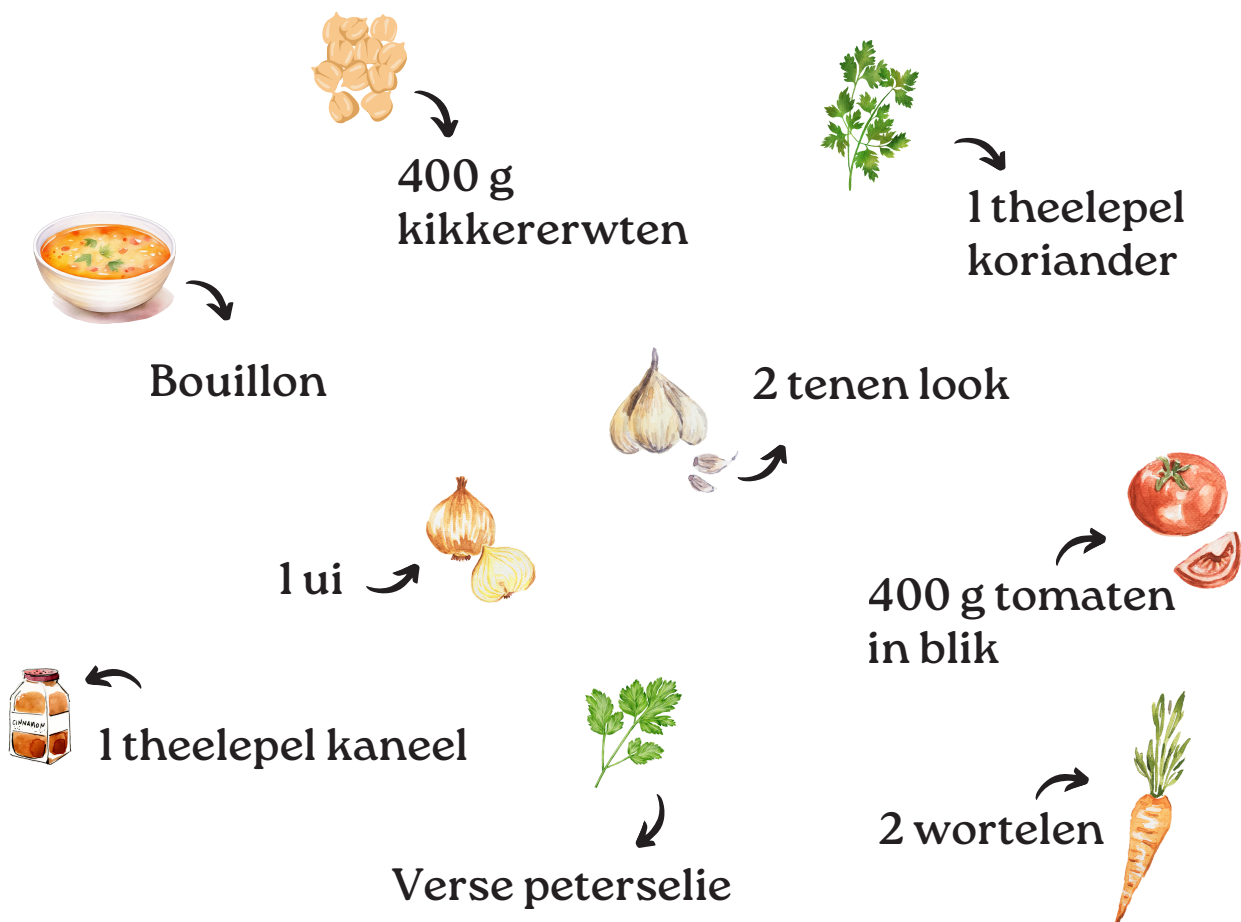


Harira geïnspireerde  
**tomaten-**  
**kikkererwtensoup**



# Harira geïnspireerde tomaten- kikkererwtensoep

Ingrediënten voor 5 personen: 6,8 euro



**Bereiding: 30 min**

1. Snij de ui en de look fijn en bak in olijfolie. Snij de wortels in blokjes en voeg ze toe samen met de kruiden.
2. Roer de tomaten en kikkererwtten eronder en voeg de bouillon toe. Laat 25 minuten sudderen op een laag vuur.
3. Serveer met wat verse peterselie en brood.



## Jouw versie van het recept delen?

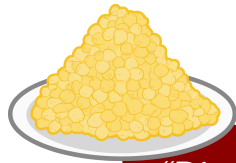
We willen zien hoe jij het maakt!  
Deel je versie op Instagram met  
#ratatouillevadrouille en tag ons.

Vertel ons wat je hebt veranderd, wat je  
lekker vond – of welke tips jij nog hebt.





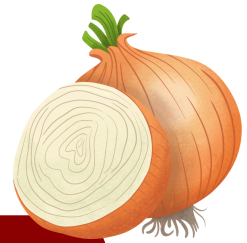
## Tips van buurtbewoners



“Dit soort van gerecht serveer ik thuis met couscous”



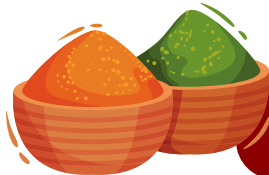
“Ik gebruik kaneel enkel in zoete desserts”



“Gebruik meer uien, zeker drie voor dit gerecht”



“Thuis maak ik eerder een saus van dit gerecht dan een soep”



“Vervang de kaneel door kurkuma en koriander”









Waar in Kuregem kan je in de lokale  
supermarkten de ingrediënten kopen die je  
nodig hebt voor deze maaltijd?

Ontdek het in onze Google Maps







# Brabantwijk

Kruidige pilaf met  
linzen en bulgur

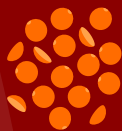
Ontdek de ingrediënten!

Bulgur



Bulgur is een oud graan uit het Midden-Oosten. Het wordt gemaakt van volkoren tarwe. Eerst wordt de tarwe gekookt, daarna gedroogd en in kleine stukjes gebroken. Bulgur is gezond. Het helpt de buik goed te werken en je blijft langer voldaan.

Linzen



Rode linzen worden al duizenden jaren gegeten. Ze groeien in het Midden-Oosten en Zuid-Azië. Linzen koken snel en hoeven niet te weken. Ze zijn goed voor het milieu en bevatten veel plantaardige eiwitten. Je kunt ze in plaats van vlees gebruiken.

Baharat



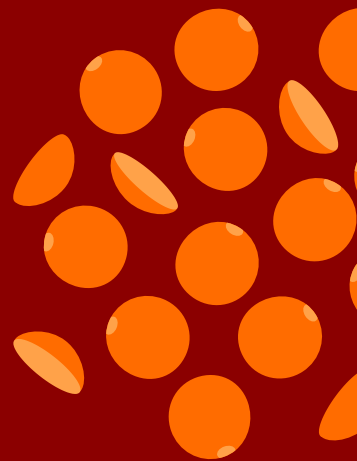
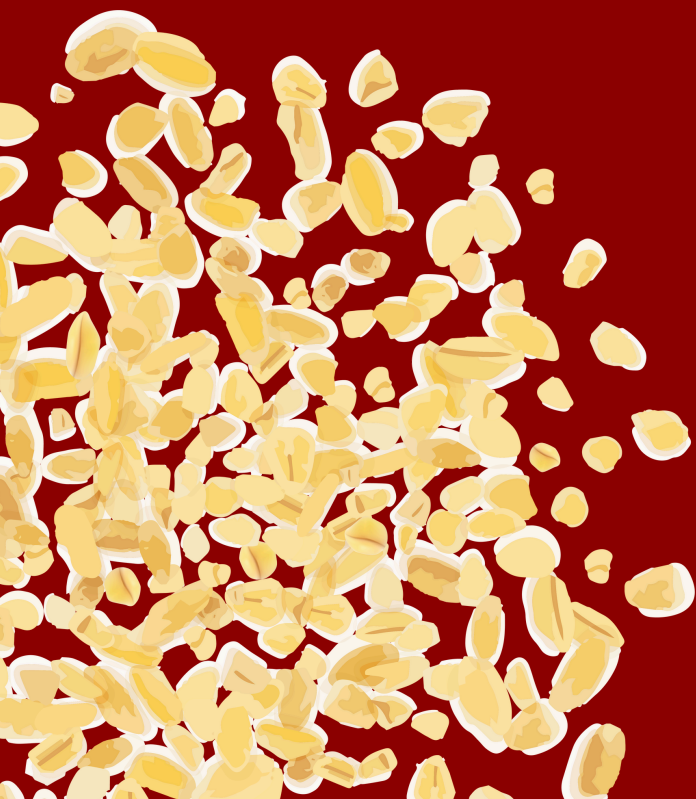
Baharat is een kruidenmix uit het Midden-Oosten. Het bevat vaak peper, paprika, komijn en kaneel. Baharat geeft veel smaak zonder veel zout of vet. In Schaarbeek gebruiken veel gezinnen het al. Het maakt plantaardige maaltijden lekkerder en interessanter.





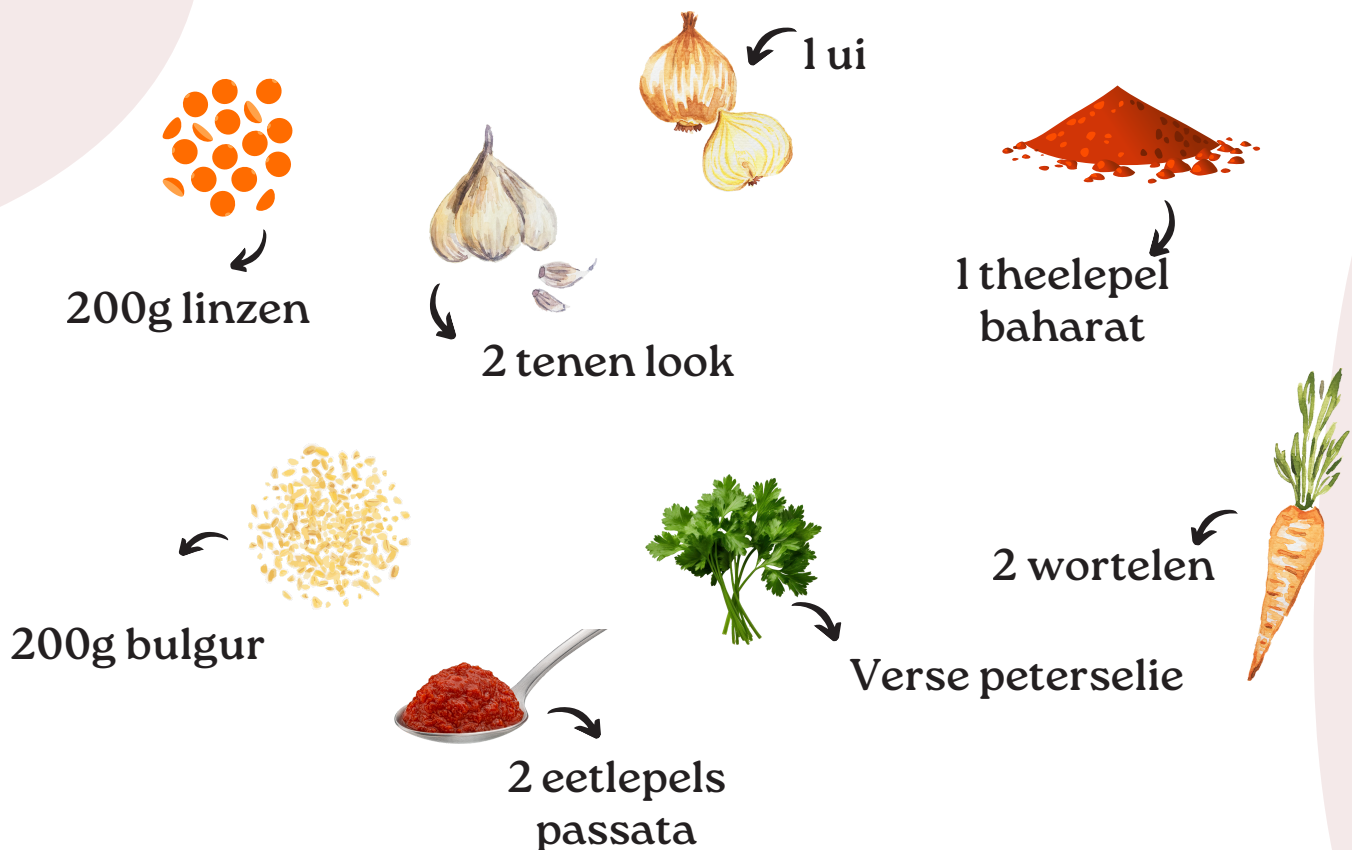
# Kruidige pilaf

met linzen en bulgur



# Kruidige pilaf met linzen en bulgur

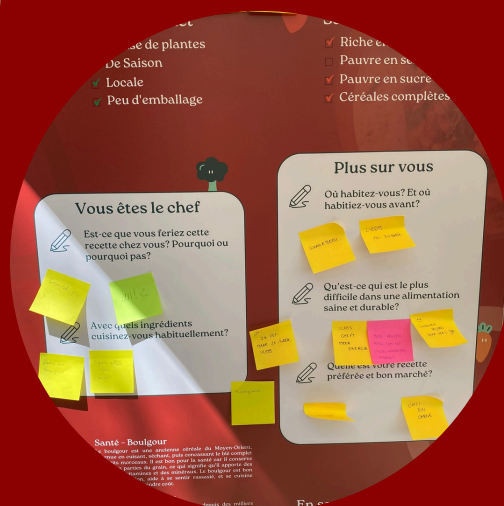
Ingrediënten voor 5 personen: 7 euro



Bereiding: 25 min

1. Snij de ui ,look en wortelen fijn en bak in olijfolie.
2. Voeg de passata en de kruiden toe.
3. Voeg nadien ook de linzen en de bulgur toe met 700 ml water. Laat dit koken tot al het water opgenomen is.
4. Serveer met verse peterselie.





## Jouw versie van het recept delen?

We willen zien hoe jij het maakt!  
Deel je versie op Instagram met  
#ratatouillevadrouille en tag ons.

Vertel ons wat je hebt veranderd, wat je  
lekker vond – of welke tips jij nog hebt.

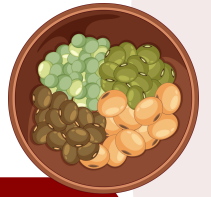
# Tips van buurtbewoners



“In dit gerecht zou ik meer look doen, zeker het dubbele”



“Gebruik meer verschillende soorten groeten”



“Thuis gebruiken wij geen linzen en bulgur in hetzelfde gerecht”



“Voor mij mag er meer zout in het gerecht”



“Ik vind het lekker maar het mag iets pikanter zijn”



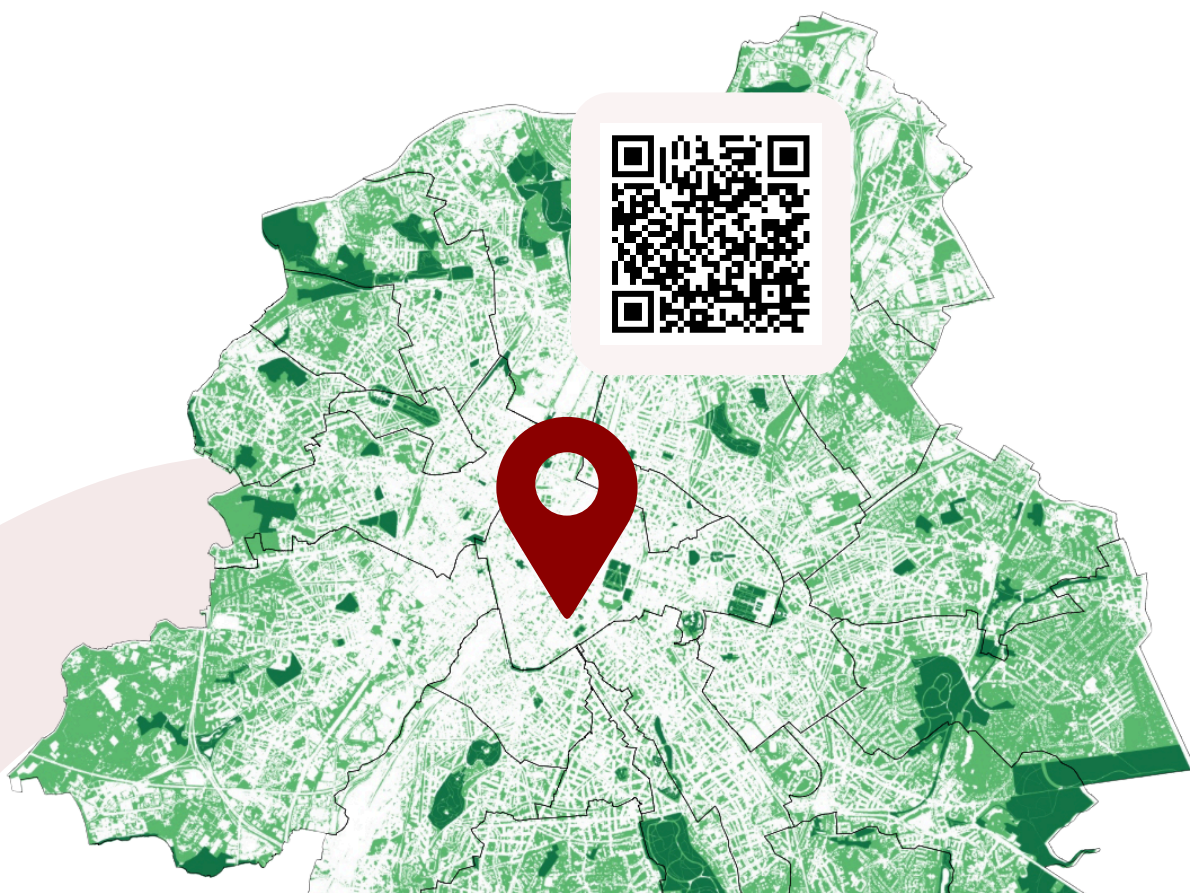






Waar in de Brabantwijk kan je in de lokale supermarkten de ingrediënten kopen die je nodig hebt voor deze maaltijd?

Ontdek het in onze Google Maps







# Marollen

Aardappel- en  
spitskoolpuree met  
linzen en mosterd

Weetjes

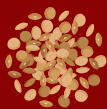


Spitskool



Kool is een gezonde groente met weinig calorieën. Het zit vol vezels en vitamine C. Vezels helpen de buik, geven een vol gevoel en houden de bloedsuiker stabiel. Vitamine C versterkt het afweersysteem, is goed voor de huid en helpt het lichaam ijzer op te nemen. Kool bevat ook stoffen die beschermen tegen ziekten.

Bruine linzen



Bruine linzen zijn goed voor het milieu. Ze hebben weinig water nodig en veroorzaken veel minder broeikasgassen dan vlees. Linzen maken de bodem beter en verminderen kunstmest. Ze blijven lang goed waardoor ze duurzaam zijn om te eten.

Mosterd



Mosterd naar oude stijl is meer dan een gewone smaakmaker. Het is een Belgische klassieker. Gemaakt van grof gemalen mosterdzaad, heeft het een sterke smaak en een stevige textuur, typisch voor de Belgische keuken.



# Aardappel- en spitskoolpuree

met linzen en mosterd



# Aardappel- en spitskoolpuree met linzen en mosterd

Ingrediënten voor 5 personen: 7,5 euro



Bereiding: 35 min

1. Kook de aardappelen zacht. Pureer ze met peper, zout en olijfolie.
2. Snij de spitskool in fijne slierten en bak samen met de ui.
3. Mix de groenten onder de puree.
4. Kook water met een laurierblad en kook de linzen gaar.
5. Giet de linzen af en roer er mosterd onder.
6. Serveer de puree met de mosterdlinsen.





## Jouw versie van het recept delen?

We willen zien hoe jij het maakt!  
Deel je versie op Instagram met  
#ratatouillevadrouille en tag ons.

Vertel ons wat je hebt veranderd, wat je  
lekker vond – of welke tips jij nog hebt.

## Tips van buurtbewoners



Ontdek op de volgende pagina's wat de buurt van ons  
gerecht vond.  
Judith Dufoo tekent de reactie van de buurtbewoners.



# RATATOUILLE

ENEZ GÔTER ET

## ★ QUELLE EST VOTRE RECETTE PRÉFÉRÉE... ET BON MARCHÉ ?



- LES SPAGHETTIS, SANS HÉSITER !
- PIZZA MAISON (& LA PÂTE MAISON!)... ON MET CE QU'ON VEUT DESSUS
- BEIGNETS de COURGETTES FRITES en LASAGNE avec de la SAUCE TOMATE (RECETTE de ma GRAND-MÈRE!)
- PURÉE de PATATES
- CHILI SIN CARNE, RATATOUILLE
- UN MÉLANGE de PATATE DOUCE et CHOU-KALE, ♥♥  
LENTILLES - OIGNONS - CAROTTES, TOMATE CONCENTRÉE
- "IL FAUT QUE LE TOFU SOIT CROQUANT!"

## ★ AVEC QUELS INGRÉDIENTS CUISINEZ-VOUS HABITUELLEMENT

- COURGETTES & AUBERGINES!
- HUILE D'OLIVE... TOUT LE TEMPS!  
& FRUITS & LÉGUMES
- OIGNONS, POMMES DE TERRE
- PURÉE de TOMATES, LÉGUMES SURGELÉS
- DES FRUITS! & des LÉGUMES
- HUILE D'OLIVE et de TOURNESOL ++
- UN PEU de SEITAN et TOFU
- AIL, OIGNON, POIVRE, POMMES DE TERRE, LENTILLES



CULTUREGHEM

Community

New European Bauhaus  
beautiful | sustainable | together



# en VADROUÏLLE

DONNER VOTRE AVIS! =

★ EST-CE QUE VOUS FÉRIEZ  
CETTE RECETTE CHEZ VOUS?  
POURQUOI?

▷ IL ME FAUDRAIT UNE RECETTE AVEC DES  
INDICATIONS PRÉCISES (TEMPS DE CUISSON...)

▷ OUI ! CAR ELLE EST RÉJOISSANTE ☺

▷ LENTILLE - MOUTARDE : QUELLE  
BONNE IDÉE !

▷ CELA PARAÎT RAPIDE À FAIRE !

▷ CELA SEMBLAIT FACILE & RAPIDE

▷ CELA M'A SEMBLÉ BON POUR LA SANTÉ

▷ CELA M'A PLU !



★ QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DIFFICILE  
DANS L'ALIMENTATION SAIN & DURABLE ?

▷ LE TEMPS ! MONTER LES COURSES, CUISINER...

▷ CULTURELLEMENT, ON NOUS A PAS APPRIS À  
CUISINER SANS VIANDE → COMMENT ASSAISONNER UN  
REPAS VÉGÉTARIEN ? ET QUI PLUS EST... POUR UN ENFANT !

▷ ON REVIENT FATIGUÉ DU TRAVAIL & ON RECHERCHE LA FACILITÉ

▷ IL FAUT QUE CELA SOIT FACILE, UNE SORT DE "ONE-POT"

▷ LE FAIT DE DEVOIR S'ORGANISER

▷ DIFFICILE DE RETROUVER LE PETIT GOÛT QU'A LA VIANDE...

▷ PAR PARESSE & PAS ENVIE DE CUISINER QUE POUR MOI...



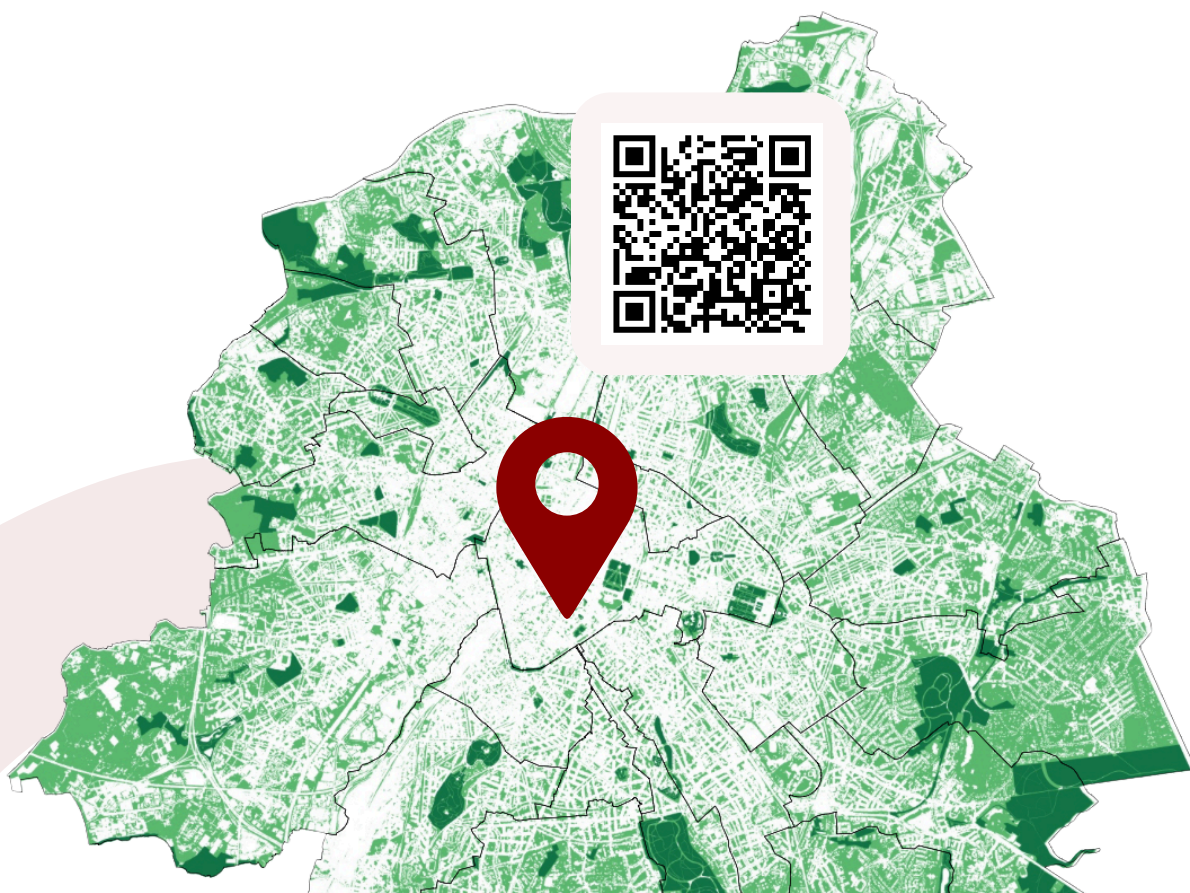






Waar in de Marollen kan je in de lokale  
supermarkten de ingrediënten kopen die je  
nodig hebt voor deze maaltijd?

Ontdek het in onze Google Maps









# Matongé

Stoofpot van  
spinazie met pinda's  
en rijst

## Weetjes

### Spinazie



Spinazie is een gezonde groente. Ze bevat veel ijzer. IJzer helpt tegen moeheid en zorgt dat zuurstof goed door het lichaam gaat. In spinazie zitten ook stoffen die goed zijn voor de ogen en het afweersysteem. Ze heeft weinig calorieën, veel vezels en past goed in een gezond menu.

### Pindakaas



Pindakaas is duurzamer dan veel dierlijke eiwitbronnen. Pinda's hebben weinig water nodig en groeien goed in warme, droge gebieden. Ze maken de bodem beter, zodat er minder kunstmest nodig is. Pindakaas blijft lang goed en helpt zo voedselverspilling te voorkomen.

## Pindastoofpot

De pindastoofpot is een traditioneel gerecht uit Congo en andere delen van West- en Centraal-Afrika. Het wordt gemaakt met gemalen pinda's, groenten, kruiden en soms vlees of vis. In Congo heet het vaak moambe of pindasaus. Dit gerecht staat voor gastvrijheid en wordt vaak gemaakt bij feesten of speciale momenten.







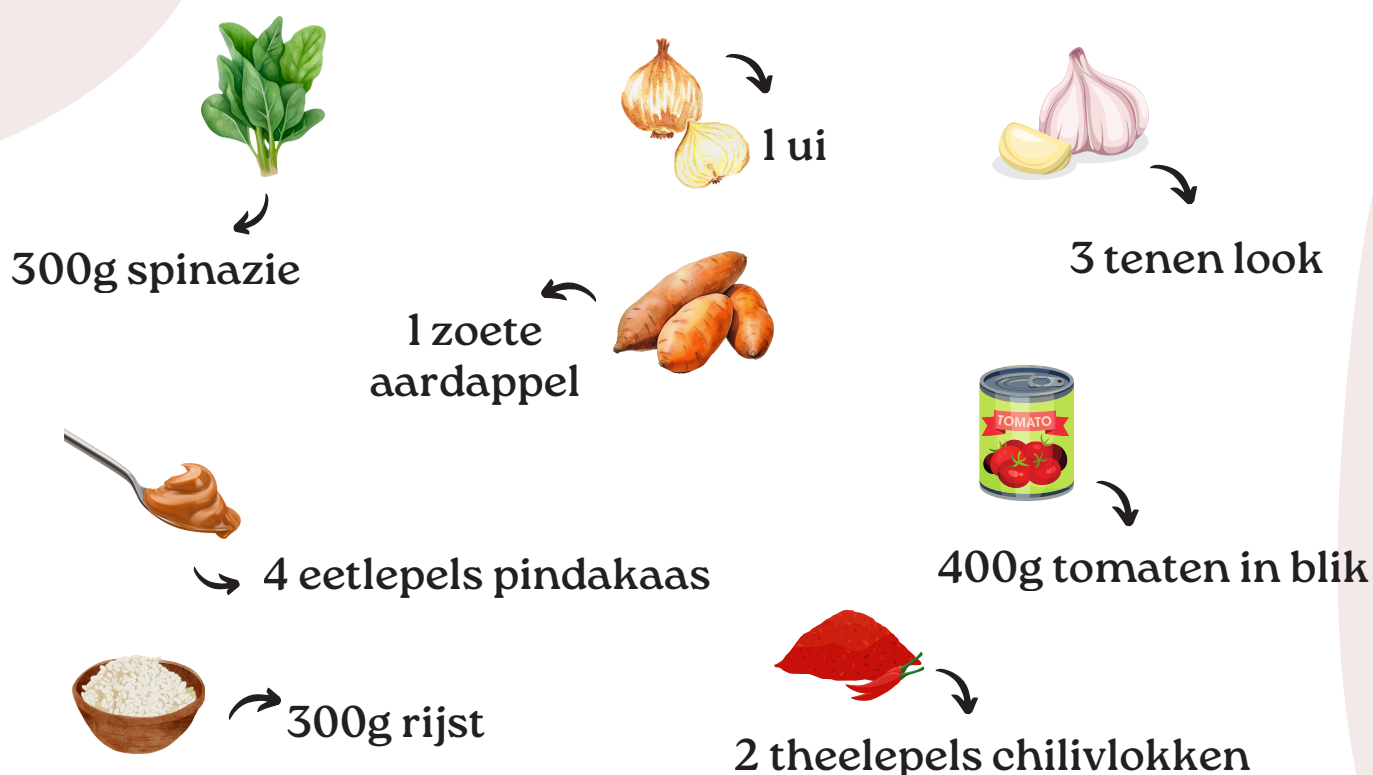
# Stoofpot van spinazie

met pinda's en rijst



# Stoofpot van spinazie met pinda's en rijst

Ingrediënten voor 5 personen: 5 euro



Bereiding: 35 min

1. Snij de look fijn en snij de ui en zoete aardappel in kleine blokjes.
2. Verhit olie in een pan en voeg alles toe. Doe er ook de tomaten in blik bij en laat sudderen.
3. Voeg na 15 minuten de pindakaas, een beetje water en de spinazie toe.
4. Kook intussen de rijst gaar.
5. Serveer de stoofpot met de rijst.





## Jouw versie van het recept delen?

We willen zien hoe jij het maakt!  
Deel je versie op Instagram met  
#ratatouillevadrouille en tag ons.

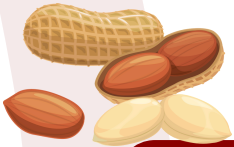
Vertel ons wat je hebt veranderd, wat je  
lekker vond – of welke tips jij nog hebt.



## Tips van buurtbewoners



“Er mag meer pindakaas in het gerecht, ik proefde de pinda niet”



“Er mogen ook stukjes pinda's in het gerecht zitten”



“Je kan er de volgende keer zwarte bonen bij doen”



“Thuis zou ik er wat gember bij doen, dat geeft een lekkere smaak”



“Serveer met een schijfje limoen, dat ziet er leuk uit”



“Gebruik meer look de volgende keer”





# Ratatouille en Vadrouille

Venez goûter et donner votre avis !  
Ragoût d'épinards aux cacahuètes avec du riz

Aujourd'hui, gratuit!  
Prix pour 5 personnes € 5      Temps 35 min

**Faible impact**

- ✓ A base de plantes
- ✓ De Saison
- ✓ Locale
- ✓ Peu d'emballage

**Santé**

- ✓ Riche en fibres
- ✓ Pauvre en sel
- ✓ Pauvre en sucre
- ✓ Céréales complètes

**Vous êtes le chef**

Est-ce que vous feriez cette recette chez vous? Pour quoi ou pour quoi pas?

Avec quels ingrédients cuisinez-vous habituellement?

**Plus sur vous**

Où habitez-vous? Et où habitez-vous naité?

Qu'est-ce qui est le plus difficile dans une alimentation saine et durable?

Quelle est votre recette préférée et bien-être?

**Santé - épinard**

Les épinards sont riches en vitamines A, C, E, K, et en fer. Ils sont également une bonne source de fibres et de potassium. Ils sont souvent utilisés dans les salades, les soupes et les plats cuisinés.

**Durable - beurre de cacahuète**

Le beurre de cacahuète est un aliment durable car il est fait à partir de cacahuètes, une culture qui nécessite peu d'eau et de pesticides. Il est également riche en nutriments et peut être utilisé dans de nombreuses recettes.

**Culturel - ragoût d'arachide**

Le ragoût d'arachide est un plat traditionnel d'Asie du Sud-Est. Il est fait à partir d'arachides, de légumes et de viande ou de tofu. Ce plat est très populaire et est souvent servi avec du riz.

**En savoir plus sur nous**

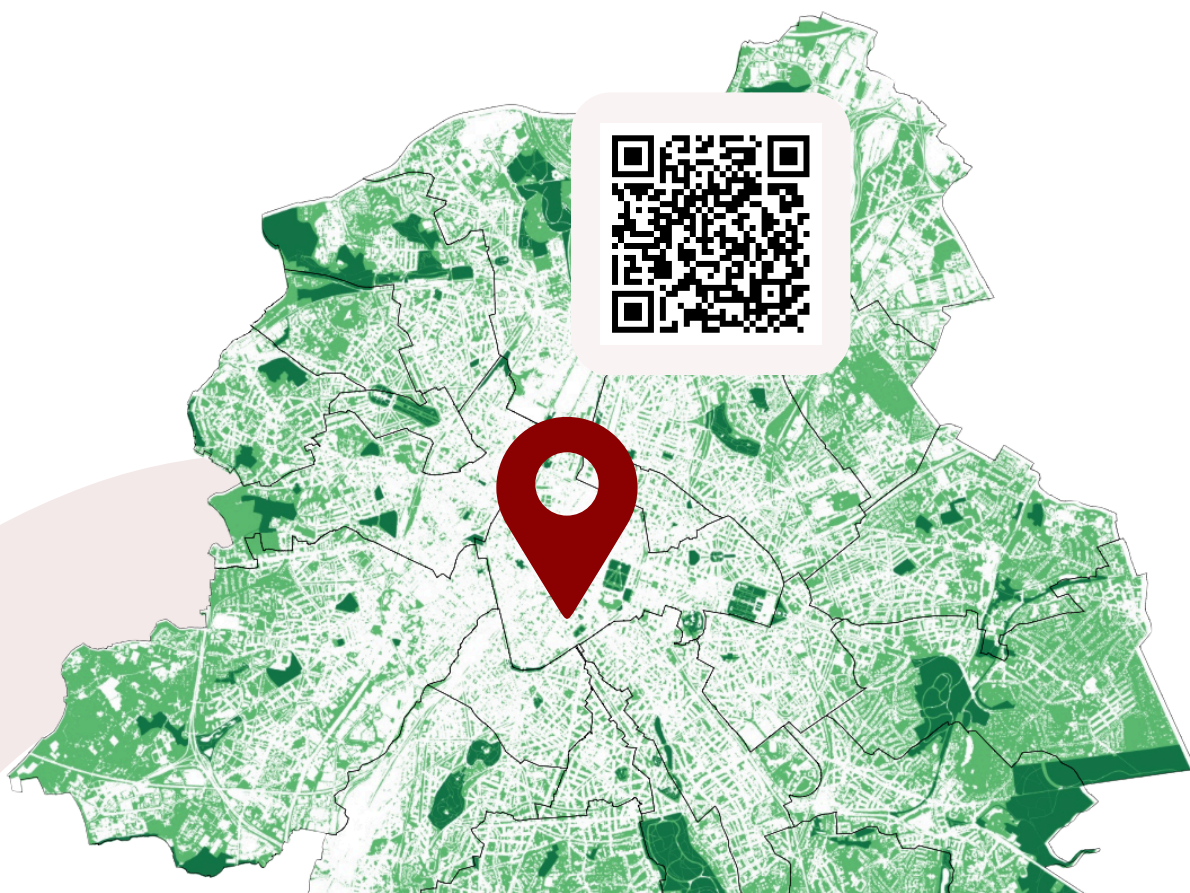
Notre projet a pour but de promouvoir une alimentation saine et durable. Nous proposons des ateliers de cuisine, des ateliers de sensibilisation et des ateliers de réflexion. Nous sommes ouverts tous les jours de 10h à 18h. Nous sommes situés à 100m de la gare. Nous sommes accessibles à tous. Nous sommes financés par la ville de Paris et par des mécènes. Nous sommes très heureux de vous accueillir et de vous faire découvrir notre projet.



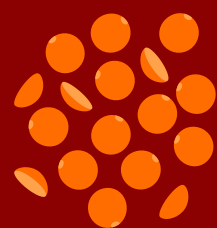


Waar in Matongé kan je in de lokale  
supermarkten de ingrediënten kopen die je  
nodig hebt voor deze maaltijd?

Ontdek het in onze Google Maps







The background is a solid red color. In the top-left corner, there is a thick, curved line that sweeps from the top edge towards the center. In the bottom-right corner, there is another thick, curved line that sweeps from the bottom edge towards the center. These lines are a slightly darker shade of red than the background.

**Hoe wij samen  
de wereld  
verbeteren?**

**Zo dus.**





Low



Impact



8 km

Equivalent  
km by car



14

Showers  
equivalent



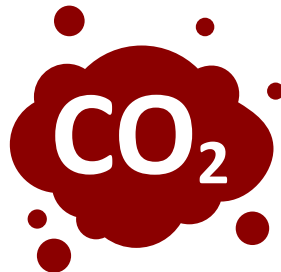
1 m<sup>2</sup>

Land use  
for 1 year



1.0 kg

Fertiliser used



Alles wat we eten heeft een CO<sub>2</sub>-voetafdruk. Dat is de hoeveelheid koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) die vrijkomt bij de productie, het transport en de verpakking van een ingrediënt.

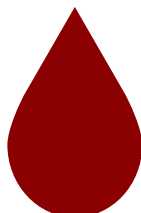
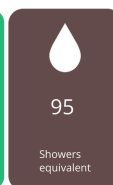
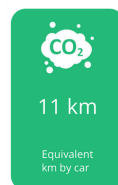
Bij dit gerecht komt de totale uitstoot van alle ingrediënten overeen met zo'n 8 kilometer autorijden. Dat valt dus best mee! Voor 150 gram steak komt dit overeen met 39,7 km.



Medium



Impact



Elk ingrediënt op ons bord heeft een eigen waterafdruk. Dat is de hoeveelheid water die nodig is om het te telen, te verwerken, te vervoeren en uiteindelijk op ons bord te brengen.

Bij dit gerecht komt het totale waterverbruik overeen met zo'n 95 douches wat zo'n 5700 liter is.

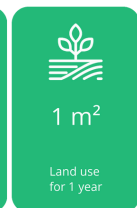
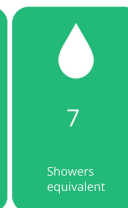
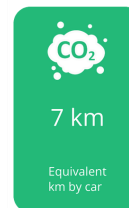




Low



Impact



Elk ingrediënt op ons bord heeft een eigen 'landafdruk'. Dat is de hoeveelheid grond die nodig is om een ingrediënt gedurende één jaar te produceren.

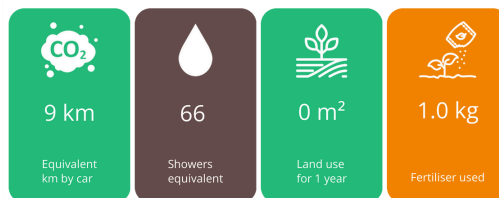
Voor dit gerecht komt het totale landgebruik neer op ongeveer 1 m<sup>2</sup>. Dat is heel weinig in vergelijking met de productie van bijvoorbeeld vlees of andere dierlijke producten.



Medium



Impact



Het laatste getal betekent hoeveel kilogram meststoffen gebruikt zijn voor alle ingrediënten samen van dit gerecht.

Voor deze maaltijd is 1 kilogram meststof gebruikt. Dat is heel weinig in vergelijking met de productie van bijvoorbeeld vlees of andere dierlijke producten.



# Ratatouille op Vadrouille

Organiseer zelf een ratatouille op vadrouille aan de hand van ons draaiboek.



Bepaal de locatie en het aantal deelnemers



Kies het (plantaardig) menu



Zorg voor een mobiele keuken



Nodig deelnemers uit



Bereid de materialen voor



Het evenement



Deel je ervaring



# Ratatouille op Vadrouille

Ratatouille op Vadrouille is een project dat laat zien dat plantaardig koken niet alleen gezond en duurzaam is, maar ook verrassend smaakvol en toegankelijk voor iedereen. In het hart van Brussel, een stad die bruist van culturele diversiteit, trekken wij met onze mobiele keuken door verschillende wijken om mensen samen te brengen door voeding.

Samen met Cultureghem organiseerden we interactieve workshops in de wijken Kureghem, Brabantwijk, Marollen en Matongé. Tijdens deze vadrouilles koken we niet alleen samen met buurtbewoners, maar leren we ook van hun tradities, ingrediënten en smaken. Zo ontstaan gerechten die plantaardig zijn, en ook een weerspiegeling vormen van de rijke multiculturele context van Brussel.

Ons doel is duidelijk: aantonen dat plantaardige voeding lekker, duurzaam, gezond en verbindend is. We willen laten zien dat koken met lokale en seizoensgebonden ingrediënten een feest kan zijn, waarbij smaken en culturen samenkomen op één bord. We verzamelen onze ervaringen graag in dit receptenboek. Het is een uitnodiging om zelf de keuken in te duiken, te experimenteren met plantaardige ingrediënten en de culinaire diversiteit van Brussel te ontdekken.

Met Ratatouille op Vadrouille hopen we iedereen te inspireren om plantaardig te koken, nieuwe smaken te ontdekken en te ervaren hoe lekker en verbindend duurzaam eten kan zijn.





# De recepten

Met onze mobiele keuken trokken we de voorbije maanden naar vier verschillende Brusselse wijken: Kuregem, de Brabantwijk, de Marollen en Matongé. Vier buurten die elk hun eigen geschiedenis, cultuur en bewoners hebben, maar die allemaal iets gemeen hebben: een bruisend gemeenschapsleven en een rijkdom aan smaken.

In elke wijk nodigden we buurtbewoners uit om samen rond de keuken te verzamelen en kennis te maken met een plantaardig gerecht dat we ter plaatse bereidden. Ze konden genieten van een gezonde, voedzame én verrassend lekkere maaltijd.

Bij elk gerecht brengen we drie pijlers samen: gezondheid, duurzaamheid en cultuur.

- Gezondheid, omdat we geloven dat goed eten begint bij voedzame ingrediënten.
- Duurzaamheid, omdat de keuzes die we maken in de keuken een impact hebben op onze planeet, en plantaardige gerechten een eenvoudige manier zijn om ecologisch bewuster te eten.
- Cultuur, omdat eten verbindt.

Door deze drie aspecten telkens te combineren, tonen we dat voeding veel meer is dan wat er op je bord ligt: het is een manier om zorg te dragen voor jezelf, voor de aarde en voor de mensen rondom je.

Benieuwd naar onze gerechten? Probeer ze zelf thuis uit en laat ons weten wat je ervan vindt via onze Instagram-pagina: [@ratatouillevadrouille](https://www.instagram.com/ratatouillevadrouille)



# De ecolabels

Elke maaltijd in dit kookboek krijgt een ecolabel dat laat zien wat de milieu-impact van het gerecht is. Zo kun je in één oogopslag zien hoe het gerecht scoort ten opzichte van een gemiddelde Belgische maaltijd.



De ecolabels werden berekend door de Belgische start-up Ecotarian, een jonge onderneming die zich inzet om duurzaamheid op een toegankelijke en transparante manier zichtbaar te maken. Dankzij hun berekeningen kunnen we bij elk recept concrete cijfers tonen over de impact van de ingrediënten die we gebruiken.

Het label geeft vier belangrijke indicatoren weer:

- CO<sub>2</sub>-uitstoot – uitgedrukt in het aantal kilometers dat een gemiddelde auto zou rijden.
- Waterverbruik – omgerekend naar het aantal douches dat hiermee overeenkomt.
- Landgebruik – de hoeveelheid landbouwgrond die nodig is voor de productie van de ingrediënten.
- Gebruik van meststoffen – de hoeveelheid kunstmest die vereist is om de ingrediënten te produceren.

Samen vormen deze gegevens een helder en begrijpelijk beeld van de ecologische voetafdruk van elk gerecht.

We geven bij de labels in de gerechten zelf nog extra uitleg.





# Ratatouille op vadrouille