

Stichting Eigen Krachtvoer

Jaarverslag 2015

Colofon

Stichting Eigen Krachtvoer

KvK-nummer: 62562290

Raad van Toezicht: G. de Wilde, F. Ivanov, L. Van Peteghem

Bestuurder: M. Janssen

Adres: Tweede van der Helststraat 33-1, 1073 AG Amsterdam

M: 06-41579776

E: ma.janssen@inter.nl.net

W: www.eigenkrachtvoer.nl

FB: www.facebook.eigenkrachtvoer.com

Stichting Eigen Krachtvoer

Op 3 februari 2015 werd de stichting Eigen Krachtvoer opgericht, nadat in een pilot in 2014 de levensvatbaarheid van het initiatief was aangetoond.¹

De stichting kent een Raad van Toezicht en een eenhoofdig bestuur. De Raad van Toezicht bewaakt de financiën en fungeert als klankbord voor het bestuur. De bestuurder is Mark Janssen. De Raad bestaat uit Gee de Wilde (voorzitter), Fiona Ivanov en Luc Van Peteghem. De Raad is in 2015 na de oprichtingsbijeenkomst twee maal bijeen geweest.

De stichting heeft in 2015 twee projecten uitgevoerd: het wildplukproject en de cursus voedselconservering.

Wildplukproject Eigen Krachtvoer

Eigen Krachtvoer onderneemt wekelijks wildplukwandelingen met bezoekers van de Voedselbank. Tijdens de wandelingen wordt eetbare natuur verzameld. Na afloop wordt de oogst gezamenlijk bereid en opgegeten. Oogstoverschotten worden geconserveerd in aparte sessies. Tijdens leerwerkmiddagen wordt ervaring opgedaan met andere vormen van voedselverwerving (zoals vissen of tuinieren). Zelfgemaakte producten worden op bescheiden schaal verkocht.

Subsidies voor dit project werden verkregen van de Stichting Hulp na Onderzoek, het Stadsdeel Zuid, Stadsdeel West, het Oranje Fonds en het RCOAK.

Project 'Cursus voedselconservering voor minima'

Naast de wildplukwandelingen werd een tweede project opgestart: de Cursus voedselconservering voor minima. Deze bestaat uit 20 workshops over de diverse technieken van conservering van (veelal wild geplukt) voedsel. De doelgroep bestaat uit Amsterdammers die op of onder het bestaansminimum leven. Het Skanfonds stelde hiervoor een subsidie beschikbaar. De cursus loopt van juni 2015 tot april 2016.

Enkele getallen en hoogtepunten

In 2015 zijn tot 1 december 29 wildplukwandelingen gehouden. Er zijn 41 maaltijden bereid, veelal aansluitend aan de wandelingen. Er zijn 8 leerwerkmiddagen gehouden (jam maken, leren vissen, ganzen fileren, e.d.). Eigen producten zijn verkocht op 4 marktdagen van de Pure Markt. Daarmee is (meer dan) volledige uitvoering gegeven aan wat in het Projectplan was voorzien.

Hoogtepunten in 2015 waren de boottochten om ganzeneieren te verzamelen op de Vinkeveense plassen, morieljes zoeken in de Kennemerduinen, vissen en grillen aan de Oeverlanden, bosbessen plukken in Den Treek, oesters rapen in Zeeland, bramen oogsten in het Amsterdamse Bos en jagen op Sponszwam in Hollandsche Rading.

Maar ook in de Amsterdamse parken was er veel te vinden: met daslook en vlierbloesem zijn heerlijke recepten bereid. Talrijke wilde groenten, kruiden en bessen zijn uitgeprobeerd. Culinaire hoogtepunt was het wildplukdiner dat werd georganiseerd in samenwerking met Slow Food Amsterdam.

Aan de excursies en maaltijden werd door 56 mensen deelgenomen. De gemiddelde bezetting per activiteit was 8 deelnemers. Daarmee is het bereik van het project verdrievoudigd ten opzichte van de pilot in 2014. Zie de tabel:

	2015	2014
Aantal deelnemers	56	24
Aantal excursies	29	20
Aantal maaltijden	41	16
Aantal leerwerkmiddagen	8	0
Gemiddeld aantal deelnemers per activiteit	8	6
Aantal marktdagen	4	0
Aantal plenaire vergaderingen	2	0

De Cursus Voedselconservering organiseerde 14 workshops die goed werden bezocht. Docenten waren onder meer: Fiona Ivanov, Eke Mariën, Elsie Bruijnesteijn, Roel van Kollem en Lisette Nauta. Enkele hoogtepunten waren vlierbloesemsirop maken, gans fileren en konfijten, jam maken, drogen, zuurkool maken, likeuren maken, fermenteren, wecken, ijs maken, tomatenpuree en chutney maken. Het gemiddelde aantal deelnemers per workshop was 8,4. Er hebben 40 verschillende mensen deelgenomen, waarvan er 30 niet bekend waren via de wildplukwandelingen.

Werving en publiciteit

De werving voor de excursies vindt voornamelijk plaats via de uitgiftepunten van de Voedselbank. In West zijn folders in alle voedselpakketten gestoken. In Zuid worden regelmatig folders uitgedeeld en worden klanten aangesproken. Steeds meer vindt mond-tot-mondreclame plaats. Twee keer is een lezing gegeven over het project. Op markten en manifestaties worden folders verspreid. Met de facebookpagina worden bekenden op de hoogte gehouden. Een internetsite is in voorbereiding en deze zal binnenkort bereikbaar worden (zie de internetadressen in het Colofon).

Voor de Cursus voedselconservering worden tweewekelijks affiches opgehangen op buurthuizen. Soms worden foldertjes uitgedeeld op het uitgiftepunt daags voor een workshop. Een emailnieuwsbrief wordt verzonden aan de kring van deelnemers en geïnteresseerden. Een reportage over de excursies verscheen op Mugweb.² Een artikel over de Cursus voedselconservering verscheen in Mug Magazine en leidde tot tientallen aanmeldingen.³

Verkoop van eigen producten

In 2015 is er vier keer een marktkraam ingericht op de Pure Markt om eigen producten te verkopen. Ook zijn er enkele vaste klanten die graag jams of vlierbloesemsirop afnemen. Veel ervaring is opgedaan met het ontdekken van welke producten in aanmerking komen voor verkoop, de bereiding ervan, de verpakking en presentatie, het aankleden van een kraam, verkooptechniek en marketing. De winst was in 2015 nog gering, maar deze kan in de toekomst zeker groeien.

HACCP-certificaat voedselveiligheid

In 2015 zijn 4 deelnemers in staat gesteld om de cursus voedselveiligheid te doen en het HACCP-certificaat te behalen. Dit is in het belang van de voedselveiligheid binnen het project, maar past ook in de doelstelling om perspectieven te helpen scheppen voor deelnemers. Zulke perspectieven kunnen zijn: docent of begeleider worden, werken in de horeca of verkopen van zelfbereid voedsel.

Evaluatie

De positieve ervaringen van 2014 hebben zich voortgezet. Eigen Krachtvoer is een laagdrempelig en multicultureel project. Gezamenlijke factor is een krappe beurs. Deelnemers worden blij, ze voelen zich gesterkt en voelen zich verbonden. De wandelingen en maaltijden zijn gezond, ontspannend en gezellig. Zie de Bijlage met de *testimonials* van deelnemers. In 2015 is het bereik van het project verbreed, niet alleen in het aantal deelnemers, maar ook in de gevonden producten, vindplaatsen, activiteiten en bereidingen.

Het conserveringsproject is een succes. Het levert veel synergie op: deelnemers aan de wildplukwandelingen nemen soms ook deel aan de workshops en vice versa. De oogsten van de wildpluk worden geconserveerd in de workshops. De geconserveerde producten worden door wildplukkers verkocht. Publiciteit voor het ene project komt ook ten goede aan het andere. Dankzij conserveringsproject ontstaat een *body of knowledge* die steeds meer wordt toegepast voor het bewaren en verkopen van producten en voor het bereiden van maaltijden.

Een kerngroep van 10 deelnemers neemt steeds meer verantwoordelijkheid in vrijwilligersrollen. De vrijwilligers ontvangen hiervoor een uurvergoeding. Zij verrichten taken als begeleider van excursies, chauffeur, organisator, verkoper, webmaster of voorlichter. Planning en besluitvorming vinden steeds meer gezamenlijk plaats. Zodoende beginnen de contouren van een club zich af te tekenen. Maar nieuwe deelnemers zijn altijd welkom en de sfeer blijft open en verwelkomend.

Toekomstplannen

Alle betrokkenen willen dolgraag doorgaan met Eigen Krachtvoer. Naast de excursies hopen we ook de Cursus voedselconservering te kunnen continueren. Op dit moment worden nieuwe projectvoorstellen en subsidieaanvragen voorbereid. Daarbij willen we accent leggen op drie doelen: 1) vergroten van gezamenlijke verantwoordelijkheid; 2) meer eigen inkomsten verwerven door verkoop van producten en 3) meer perspectieven scheppen voor deelnemers in hobby-ontwikkeling, vrijwilligerswerk en/of betaald werk (binnen of buiten het project).

Noten

1 Mark Janssen, Evaluatie van het pilotproject 'Eigen Krachtvoer'. www.adsearch.nl

2 Hansje Galesloot, Wildplukken geeft energie. <http://www.mugweb.nl/nieuws/wildplukken-geeft-energie/>

3 Arnoud van Soest, Van jam tot zuurkool: de lol van voedsel conserveren. MUG Magazine, september 2015, p.18.

<http://www.mugweb.nl/nieuws/van-jam-tot-zuurkool-de-lol-van-voedsel-conserveren/>

Bijlage. Testimonials van deelnemers

Brigit: ‘Een zó multicultureel samengestelde groep, dat vind ik heel bijzonder! Ik ben natuurgids en deel deze kennis graag. Zelf leer ik veel bij over eten klaarmaken. Ik heb nog nooit zulk lekker vlees gegeten als bij Eigen Krachtvoer: parelhoen, ganzenborst...’

Joachim: ‘Ik vind het ontzettend gezellig. Vooral het oesters rapen in Zeeland was een hoogtepunt. En toen we in een roeiboot ganzeneieren gingen zoeken, hebben we zó gelachen. Ook aan het vissen doe ik mee, een snoekbaars uit de houtoven is smullen joh!’

Mel: ‘Ik ben heel ziek geweest en heel geïsoleerd. Toen ik de eerste keer meeding viel ik bijna flauw, het was zwaar voor me. Dat is activering, echt letterlijk! Je voelt zoveel rijkdom om je heen: dat je zelf je maaltijd bij elkaar kunt zoeken, geeft een heel krachtig gevoel.’

Patricia: ‘Het heeft eigenlijk mijn hele leven een beetje veranderd. De natuur stond ver van me af, in mijn eentje doe ik zulke dingen niet. Het voelt als een dagje uit, een schoolreisje. Ik kreeg er nieuwe energie van waardoor ik ook op andere dagen meer ging doen.’

Samira: ‘Mijn vier kinderen gaan geregeld mee en vinden het fascinerend dat er zoveel eetbaars in de natuur te vinden is. We hebben te weinig geld om de stad uit te gaan, dus ze genieten enorm van de uitstapjes. Ze werden ook heel goed geaccepteerd in de groep.’

Dieuw: ‘Cliënt zijn bij de voedselbank vond ik heel deprimerend. Ik was blij dat ik er weg kon toen ik eten uit de natuur ging halen en een moestuin begon. Leuk aan Eigen Krachtvoer vind ik dat het hele authentieke mensen blijken te zijn, ze nemen geen blad voor de mond.’

Anne: ‘Ik wilde het eens proberen, maar nu zit ik er al twee jaar bij. Je ontmoet mensen en je leert veel. We zijn serieus, we zoeken ook planten of paddenstoelen op in boeken en maken foto’s zodat je het onthoudt. Ik ben leergierig, ik wil van alles een beetje meepakken.’

Jorge: ‘Je leert nieuwe mensen kennen. Het wandelen en het samen koken vind ik allebei heel gezellig. Vroeger in Spanje ging ik ook weleens mee plukken, maar nu kom ik er veel meer over te weten. Het geeft me ook inspiratie voor mijn werk als beeldend kunstenaar.’

Paul: ‘Naar de voedselbank gaan voelt negatief. Met Eigen Krachtvoer geef je een positieve draai aan het feit dat je van weinig rond moet komen. Je leert van elkaar en je ervaart dat de natuur om je heen beschikbaar is om je te helpen – dat is een heel mooi gegeven.’

Indra: ‘Ik hou van mensen, dus ik wil ze graag helpen. Dat is mijn drijfveer om hierbij te zitten. Via de Almatuin aan de Zuidas ben ik erbij gekomen, zo rol je van het een in het ander. Nu wil ik gastvrouw worden bij de Regenboog.’

Luc: ‘Als deelnemer kun je doorgroeien. Zo ben ik lid van de Raad van Toezicht en doe ik de praktische kant van de conserveringsworkshops. Met anderen ben ik een hygiëncertificaat aan het halen. En ik herken nu echt eetbare boleten – die kennis raak je nooit meer kwijt.’

Maria: ‘Het omgaan met zulke verschillende mensen vind ik heel boeiend. Het is ook mooi om te zien hoe iedereen zijn plek vindt en mee gaat helpen met koken, dan word je echt deel van de groep. Voor mijn gezondheid komt dit regelmatige wandelen op het goede moment.’

Isha: ‘Mijn moeder plukte altijd al veel, zij kwam uit Indonesië. Tijdens de wandelingen van Eigen Krachtvoer komt iedereen tot rust, ondertussen klets je met elkaar. Het is even heel wat anders dan problemen. Je leert ook veel. Bij enkele workshops assisteerde ik als vrijwilliger.’

Livia: ‘Ik at altijd al biologisch, maar ontdek nu dat ik toch met zevenmijlslarzen aan dingen voorbijging. Als ik nu appels onder een boom zie liggen, besef ik de waarde van dat voedsel. Mooi is ook dat we de blijheid van eten met elkaar delen, dat geeft een band.’

Deze uitspraken van deelnemers aan Eigen Krachtvoer zijn verzameld door journaliste Hansje Galesloot in januari 2016