

GEZOND KOKEN

2016



GEZOND KOKEN 2016

Thema: Obesitas (kookprojecten en voorlichting)

Inhoud

| | | |
|----------|------------------|----|
| Deel I | Inleiding | 5 |
| Deel II | De kookprojecten | 7 |
| Deel III | Vervolg | 23 |
| | Bijlage | 25 |

Inleiding

PBAZO is in 2014 gevraagd een voorstel in te dienen ter bevordering van de collectieve gezondheid van bewoners van Amsterdam Zuidoost¹. De gezondheid van inwoners van Zuidoost is op sommige onderdelen zorgwekkend. Er is sprake van cultuurspecifieke gezondheidsproblemen onder bepaalde etnische groepen, zoals bloedarmoede, diabetes, overgewicht, vitamine D-gebrek en hypertensie. Ruim 52% van de inwoners heeft last van overgewicht. Van de 55 plussers heeft ruim 18% diabetes. De helft van de inwoners beweegt niet voldoende en meer dan een kwart van de bewoners rookt en heeft last van stress of spanningen. Deze percentages komen boven het gemiddelde uit vergeleken met andere gebieden in Amsterdam. Daarnaast laat de leefstijl van vele bewoners in Zuidoost problemen zien op het gebied van bewegingsarmoede, roken, drank- en drugsgebruik.

PBAZO speelt op deze gezondheidsproblemen in door middel van meerdere projecten. Zo heeft PBAZO onder andere een fitnessruimte in Bonte Kraai ingericht en een huiskamer opgestart voor hangmannen in de K-buurt.

Voor het thema **Obesitas** zijn in 2015 en 2016 kookprojecten geïnitieerd met de volgende uitgangspunten:

Informatief

Bewoners informeren en kennis laten maken met gezonde ingrediënten. Bewoners de kennis laten delen met hun culturele achterban.

Bewustwording

Bewoners bewust maken van gezond en goedkoop koken m.b.t. verschillende culturele keukens.

Sociaal aspect

Gezellig samenzijn.

Met deze uitgangspunten heeft PBAZO verschillende informele partijen (bewoners) geworven om kookworkshops gezonde voeding in de buurthuizen te geven. De doelgroep betrof zowel volwassenen als kinderen, zo is als extra impuls voor het zomerprogramma KIDS SUMMER 2016 een aantal workshops afgelopen zomer ingezet, speciaal bedoeld voor kinderen.

In dit verslag vindt u een samenvatting van de kookprojecten, samengesteld aan de hand van eindverslagen van de projectleiders en reacties van de deelnemers/bewoners.

¹ Notitie Amsterdam Zuidoost Bevorderen van de collectieve gezondheid. Verbinding, beweging, healthy food en info in de buurthuizen en NoLIMIT. oktober 2014



De kookprojecten

Haidy Bijnaar en Maureen Tuinfort | Multi Culti Healthy Cooking (6 workshops)

Dini Dijkman en Nancy Bossé | Multiculturele proeftuin (8 workshops)

Sophia Hiwat | Healty World (4 workshops)

KIDS | ZOMER 2016

Yvette Dorsiel | Los Latinos Kids (3 workshops)

Purley's kitchen | Gezond koken zomerprogramma (2 workshops)

Haidy Bijnaar | Multi Culti Healty Cooking KIDS (6 workshops)

Dini Dijkman | De gezonde snackbar (2 workshops)

M Multi Culti Healthy Cooking

Projectleiders: Haidy Bijnaar en Maureen Tuinfort
Keukens: Chinees, Surinaams, Hollands, Eritrees, Indisch en Kaapverdisch
Buurthuizen: Anansi, Bonte Kraai, Gein en Holendrecht

Haidy en Maureen hebben in alle vier de buurthuizen workshops gegeven over gezonde voeding, waaronder één kookworkshop speciaal bedoeld voor kinderen. Alle workshops zaten helemaal vol. Uitgangspunten van de workshops:

- Informatief
- Interactief/creatief (quiz)
- Met elkaar koken
- Daarna gezellig samenzijn aan tafel

Verschillende chef-koks zijn langs geweest om tijdens de workshops te ondersteunen. Met specifieke kennis over de verschillende keuken zijn bewoners opgeleid om gezond te koken en gestimuleerd om deze kennis onder hun culturele achterban te verspreiden. De jongste deelnemer was 14. De oudste 92.

Tijdens één van de workshops is een voedingsquiz gehouden met als bonus ludieke prijsjes, waaronder een komkommer, limoenen en rode uien. De vragen en antwoorden waren tevens een mooie gelegenheid voor inspirerende gesprekken en een eye-opener voor velen:

- Wat versta jij onder een gezonde leefstijl ?
- Wat is overgewicht, waarom is het gevaarlijk en wat is de norm?
- Noem zes voedingselementen die het lichaam dagelijks nodig heeft?
- Wat zijn E-nummers?

Een greep uit de gerechten:

Surinaams

Hoofdgerecht: moksi alesi trafassi met zilvervliesrijst, kousenband, gerookte kip, zoutvlees, lemon beans, zoete aardappel, maiskolf en zuurgoed

Nagerecht: exotische fruitsalade met kiwi, kaki, ananas, papaya, limoen

Chinees

Voorgerecht: wonton soep

Hoofdgerecht: noodles, wokgroenten, kip teri yaki met zwarte bonensaus en Chinese vruchten

Nagerecht: vanille ijs met lychee



“Eten met chopsticks vond ik mooi bij het thema passen. Het was hilarisch.”

“De deelnemers mochten de chopsticks mee naar huis. Het overgebleven eten werd eerlijk verdeeld. Wat opviel is dat men plastic bakjes mee had om het overgebleven eten mee naar huis te nemen.”

MULTI CULTI Elke week een keuken uit een ander land. Doe mee!

CHINEES
Zaterdag 24 oktober
14.00-17.00. Inloop 13.30
Buurthuis Holendrecht
Holendrechtplein 38

ERITREES
Zaterdag 31 oktober
14.00-17.00. Inloop 13.30
Buurthuis Bonte Kraai
Kraaiennest 68

SURINAAMS
Zaterdag 7 november
14.00-17.00. Inloop 13.30
Buurthuis Anansi
Daalwijkstraat 11

NEDERLANDS
Vrijdag 13 november (kids)
15.30-18.30. Inloop 15.00
Buurthuis Gein
Wisseloord 83

INDIAAS
Zaterdag 21 november
14.00-17.00. Inloop 13.30
Buurthuis Gein
Wisseloord 83

KAAPVERDISCH
Zaterdag 28 november
14.00-17.00. Inloop 13.30
Buurthuis Holendrecht
Holendrechtplein 38

Bewust gezond en goedkoop koken
in verschillende culturele keukens
Gezonde ingrediënten
en kookmethoden leren kennen
en delen en samen genieten

Deelname is gratis

Maximaal 15 deelnemers
per workshop. Vol=Vol

Aanmelden kan tot
2 dagen voor elke workshop
via meermaatjes@gmail.com of
app: 0685515248 - 0610168757
Informatie: 0623567817

COOKING

M Multi Culturele Proeftuin

Projectleiders: Dini Dijkman en Nancy Bossé
Keukens: oa Chinees, Surinaams, Hollands, Afghaans en Afrikaans
Buurthuizen: Holendrecht

Dini en Nancy hadden als thema "Gezond koken met een verhaal". Zij hebben verspreid over het jaar meerdere workshops gegeven.

In de workshops stonden de bewoners en hun uit eigen gezondheidservaringen centraal. Deelnemers bereidden elk hun eigen pan met gerechten, zodat ze stap voor stap leerden hoe een gerecht gemaakt wordt. De theorie werd verteld aan de hand van de keuze van de voedingssamenstelling. Tijdens het gezamenlijk eten werd hier verder over gepraat.

Workshopthema's:

- a Afvallen door een ander eetpatroon (achtergrond workshopleider Surinaams, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)
- b Gezond koken met een beperkt budget (achtergrond workshopleider Javaans, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)
- c Gezond en lekker (een workshop voor ouders en kinderen)
- d Vegetarisch koken met aandacht voor voldoende eiwit en mineralen (achtergrond workshopleider Nederlands, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)

- e Van fast food naar biologisch eten (achtergrond workshopleider Italiaans, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)
- f Maaltijden zonder additieven met e-nummers (achtergrond workshopleider Nederlands, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)
- g Chinese alternatieven
- h Afrikaans anders (achtergrond workshopleider Ghanees, neemt invloeden mee vanuit andere keukens)
- h Rekening houden bij koken met allergieën
- i Voeding gebaseerd op ayurvedische principes

De deelnemers kregen tijdens de workshops de recepten uitgereikt met daarbij uitleg en tips van de workshopleider. Er was voldoende ruimte voor vragen en er werden volop ervaringen uitgewisseld.



KOOKWORKSHOPS

VOOR WIJKBEWONERS

DOOR WIJKBEWONERS

IN AMSTERDAM ZUIDOOST

multi culturele proef tuin

Samen leren koken, proeven van verschillende culturen. Verhalen over recepten en eetgewoonten uit diverse regio's en landen delen. Een proeftuin voor culinaire talenten om zich te presenteren. De multiculturele proeftuin biedt bewoners met kooktalenten de kans om hun kennis en ervaring uit hun eigen regionale keuken over te dragen aan anderen.

In de multiculturele proeftuin leren bewoners van Amsterdam Zuidoost diverse keukens kennen. Ben je een talent in de keuken, ga dan de uitdaging aan je kennis over te dragen aan andere bewoners uit de wijk. We ondersteunen een ieder die geen ervaring heeft in het presenteren voor groepen.

En wil je een keer komen proeven, mail ons en je ontvangt het programma.

AANMELDEN VIA MULTICULTURELEPROEFTUIN@GMAIL.COM

H Healthy World

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Projectleiders: | Sophia Hiwat (Stichting Congada) |
| Keukens: | Palestijns/Syrisch, Surinaams/Indonesisch, Marokkaans/Eritraans en Hollands |
| Buurthuizen: | Gein en Anansi |

Stichting Congada is ontstaan uit een bewonersinitiatief in Zuidoost. De stichting zet zich in voor zelfstandigheid en zelfredzaamheid van vrouwen. De stichting heeft een eigen cateringbedrijf waarin een gezonde leefstijl centraal staat en richt zich vooral op vrouwen met overgewicht.

Voor PBAZO heeft Stichting Congada vier workshops gegeven:

Sophia Hiwat: 'Voor de eerste workshop 'Palestijns/Syrisch koken' kwam kok Wassim Alrazzaz langs in buurthuis Anansi. Eerst werden er boodschappen gehaald bij de Amsterdams Poort. Het gerecht heette Maglobah, dat zoiets als 'omgekeerd' betekent in het Nederlands. Het was een 3-gangen menu met als voorgerecht een lichte soepje, het hoofdgerecht bestond uit veel groenten en kip. Het nagerecht werd gemaakt van griesmeel met rozijnen, kokos en melk en werd koud geserveerd.'

De aankleding was in de kleuren van de Palestijnse sjaal.

De tweede workshop betrof de Surinaams/Indonesische keuken met als kok Monique Banel. Deze workshop was de meest populaire workshop met 16 deelnemers. De kok gaf uitleg over hoe de producten te bereiden en vooral over hoe je alle vitamines kan behouden.

Voorgerecht: vissoep

Hoofdgerecht: rijst met gemengde groente en kip

Nagerecht: yoghurt met verse tropische vruchten

In de derde workshop stond de Marokkaans/Eritraanse keuken centraal met de twee koks Fatima uit Marokko en Ruta uit Eritrea.

De kleuren van de Marokkaanse vlag kwamen terug in de schorten en de aankleding van de tafel.

Voorgerecht: aubergine en wortelsalade

Hoofdgerecht: hele kippen gekruid en gestoomd in hun eigen vet en daarna geroosterd in de oven

De vierde en laatste workshop betrof de gewone Hollandse keuken met gezonde producten zoals aardappelen en groenten. Edna Sam Tjoe was de kok. De Hollandse pot is vaak goedkoop, meestal goedkoper dan producten uit eigen land. Projectleider Sophia Hiwat hoopt met deze workshop gezinnen te hebben overgehaald om vaker dit soort maaltijden klaar te maken.

Voorgerecht: verse groentesoep zonder vlees

Hoofdgerecht: andijvie stampot met draadjesvlees

Nagerecht: verse gesneden vruchten

“Gezond eten hoeft niet altijd duur te zijn. Het is goed om op aanbiedingen te letten maar wel het vet- en suikergehalte in de gaten houden.”

De aankleding in de kleuren van de Palestijnse sjaal.



Nagerecht: griesmeel met kokos en rozijnen.



Links onder: Bij dit gerecht moet de Eritreese vrouw laten zien aan haar schoonfamilie dat ze in staat is 12 stukken op een traditionele manier uit een hele kip weet te snijden. Het gerecht wordt altijd met 12 eieren versierd. De kip wordt gestoofd met heel veel tomaten en andere kruiden en de stukken worden bedekt met een dikke saus.



G Gezonde voeding kids

Projectleiders: Yvette Dorsiel
Keukens: Latijns-Amerikaans
Buurthuizen: Anansi

Yvette Dorsiel heeft afgelopen zomer samen met andere koks drie workshops gegeven aan kinderen in de leeftijd 6 t/m 9 jaar. Gestart werd met een korte introductie over E-nummers en geraffineerde producten met daarbij veel informatie over gezonde producten zoals groente en fruit. Kinderen werden geleerd hoe makkelijk het is om ongezonde producten te vervangen door gezonde.

Het programma zag er als volgt uit:

Kookworkshop 1

- Gestoofde spitskool met foenchi (maismeel)
- Uitleg calorieën, vitaminen
- Gezamenlijk eten en drinken
- Evaluatie
- Waterijsjes

Kookworkshop 2

- Gestoofde papaya met foenchi (maismeel)
- Uitleg calorieën en vitaminen
- Gezamenlijk eten en drinken
- Evaluatie
- Waterijs

Kookworkshop 3

- Gestoofde bloemkool in kerriesaus
- Uitleg calorieën en vitaminen
- Gezamenlijk eten en drinken
- Evaluatie
- Verse fruitsalade

Alle workshops zaten gelijk vol. Projectleider Yvette Dorsiel: 'Kinderen vinden het geweldig om samen in de keuken aan de slag te gaan. Ook weetjes over gezond koken pikken ze snel op. Er was veel enthousiasme en vraag naar meer!'



P Purley's Kitchen

Projectleiders: Nancy Bossé
Keukens: divers
Buurthuizen: Holendrecht

Nancy heeft voor het zomerprogramma KIDS twee gezonde workshops gegeven in buurthuis Holendrecht onder het thema 'Grenzeloos Gezond Koken'. Tijdens deze workshops gingen de kinderen zelf lekkere en gezonde gerechten maken van groente en fruit uit diverse landen. Ook deze workshops zaten helemaal vol. Alle recepten mochten mee naar huis.

Nancy over haar eerste workshop: 'Bij de introductie kregen de kinderen allemaal een mapje met de schijf van vijf en de recepten van de dag. Ik vertelde waarom het belangrijk was om dagelijks de items van de schijf van vijf te gebruiken om zo gezond mogelijk te eten en een balans te houden. Na de uitleg gingen de kinderen aan de slag, al snijdend en tussentijds stiekem proevend bleek dat sommigen de komkommers en snoeptomaatjes toch wel lekker vonden en het eventueel ook wel in hun fruittrommeltje mee naar school wilden hebben. Als tip vertelde ik ook dat ze deze hapjes kunnen trakteren op school en dat het ook gezellig en makkelijk thuis met vrienden of op feestjes te maken is. Dat vonden velen wel leuk. (...) De fruitbloemen maken was ook plezierig, de kinderen konden figuurtjes uitprikken of snijden met verschillende figuurtjes.'

Nancy op facebook: 'Een super gezond en gezellige workshop gehad met de kids. Precious, Elysha, Giomar, Ky-mani, Giordiva, Ophelie, Le-ann, Layla, hartelijk dank voor jullie aanwezigheid en inzet. Ook mijn assistente Cherisa bedankt voor je hulp om er weer een superworkshop van te maken. Tot de volgende keer!'

Na afloop van de workshops heeft Nancy de kinderen een evaluatieformulier in laten invullen. Het gemiddelde wat ze aangaven was dat de groentehapjes eigenlijk best lekker waren. Maar het fruitthema vonden de kinderen leuker en lekkerder.



M MC Healthy Cooking Kids

Projectleiders: Haidy Bijnaar
Keukens: Surinaams, Chinees, Italiaans, Nigeriaans, Grieks en Hollands
Buurthuizen: Gein en Holendrecht

‘Lekkere gerechten uit verschillende landen klaarmaken en samen opeten’. Dit was de slogan van het kinderkookproject van Haidy. Onder deskundige begeleiding werd er van alles geleerd over gezond koken. De workshops stonden in het teken van gezonde en gevarieerde ingrediënten op een leuke en creatieve manier. Kinderen konden zich van tevoren aanmelden en dat werd ook volop gedaan. Er werd gezellig gekookt en gebakt en aan het eind van de workshops werd alles gezamenlijk opgegeten.

Projectleider Haidy Bijnaar: ‘Wat opviel is dat de kids niet echt dol zijn op volkoren- of melkproducten. Jonge kaas bleek ook geen favoriet, maar hoe het in deze workshops werd verwerkt lustten ze het wel gelukkig.’ (...) Goed om terug te horen was dat na afloop de kinderen thuis enthousiast hebben verteld wat ze allemaal hebben geleerd. Veel gezonde producten zijn thuis namelijk onbekend of worden niet gebruikt.’

Haidy benadrukt dat een voortzetting van dit soort interactieve workshops van belang is. Ondanks dat het aantal kinderen met overgewicht en obesitas het afgelopen jaar in Amsterdam is gedaald, is het aantal in de Bijlmer juist gestegen.



MULTI CULTI HEALTHY COOKING KIDS EDITION

Ben je tussen 8 en 16 jaar en ga je niet met zomervakantie? Doe dan gezellig mee aan Multi Culti Healthy Cooking Kids. **Deelnamen is gratis.** Vooraf aanmelden is wel verplicht.

Onder deskundige begeleiding in zes workshops aan de slag met andere kids. Leer over gezond eten en koken. Lekker gerechten uit verschillende landen klaarmaken en samen opeten.

Aanmelden kan tot 18 juli bij MeerMaatjes, Haidy Bijnar
 telefoon 06 23 56 78 17, email meermaatjes@gmail.com
 Graag je naam, leeftijd en telefoonnummer vermelden

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| BUURTHUIS HOLENDRECHT Holendrechtplein 38 | BUURTHUIS GEIN Wisseloord 83 |
| SURINAAMS 20 juli 15.00-17.30 | 11 augustus NIGERIAANS |
| CHINEES 27 juli 15.00-17.30 | 18 augustus GRIEKS |
| ITALIAANS 3 augustus 15.00-17.30 | 25 augustus NEDERLANDS |

D De Gezonde Snackbar

Projectleiders: Dini Dijkman en Sandra Seetal
Keukens: divers
Buurthuizen: Anansi

Projectleiders Dini en Sandra zijn aan de slag gegaan met smoothies en salades. Bijna alle kinderen waren tussen de 5 en 9 jaar.

Dini Dijkman over de workshop 'smoothies maken': 'We zijn gestart met een smaakproef van drie verschillende smoothies, waarvan 1 op basis van vanilleyoghurt met fruit, 1 op basis van gewone yoghurt met fruit en 1 op basis van bieten, wortel en appel. Wat opviel is dat veel kinderen toch voor zoet gaan. Ook bleek dat hun moeders veel ijs bij de smoothies doen. We hebben uitgelegd dat in ijs veel suiker zit. Vervolgens hebben we de ingrediënten laten zien en geplaatst in de voedingsschijf.

Daarna mochten ze zelf smoothies maken zonder toegevoegde suikers! We hebben ze zelf laten kiezen welke vruchten ze wilden. Hun eigen gemaakte smoothie leken ze (op één na) toch lekker te vinden ondanks het feit dat de suiker volledig ontbrak! En ze vonden het vooral leuk om te doen.'

De workshop 'pastasalade maken' werd gestart met een korte uitleg over de voedselpiramide van de Amsterdamse GGD. Een aantal kinderen kende het. Het leidde tot een leuk gesprek. Dini: 'Tijdens het koken is Sandra gaan praten over wat kinderen zelf thuis aten, veel kinderen kwamen met rijst met bonen of bonensoep. (...) We hebben er voor de kinderen minder voor de hand liggende groenten aan toegevoegd, zoals kruiden, bieslook, basilicum, bij de meesten wel bekend,

maar ook oregano en tijm. Daarnaast ook kaasblokjes en olijven, wat niet iedereen kende. We hebben het eerst laten proeven en als ze het lekker vonden toegevoegd. Aan het eind hebben we gevraagd hoe ze hun salade vonden en op grond van hun oordeel extra ingrediënten toegevoegd. Wat ze niet meer op konden, hebben ze in een beker mee naar huis genomen.'

Tot slot: 'De kinderen lieten in beide workshops merken dat ze het heel leuk vonden om te doen. Vooral de tweede keer werden we aan het eind bijna overvallen, met 'Komen jullie morgen ook? Kan dat niet? Dan overmorgen? Nee dus, maar wanneer dan?'





Vervolg

Leereffect

In Zuidoost is sprake van ernstig overgewicht en eenzijdige voedselpatronen. PBAZO speelt hierop in door meerdere interactieve workshops gezonde voeding aan te bieden. 'Als je weet wat je kunt koken, kom je vaker uit op een gezonde en heerlijke maaltijd die ook nog eens snel te bereiden is', aldus kok Sophia Hiwat. Kort samengevat hebben bewoners tijdens de workshops:

- Nieuwe inspiratie opgedaan om gezonder te koken
- Nieuwe ervaringen opgedaan die gedeeld worden met vrienden en familie
- Buurtbewoners beter leren kennen tijdens het gezellig natafelen

Vervolg

De projectleiders en koks willen graag verder. Ook krijgt PBAZO regelmatig vragen, vooral van de kinderen van het zomerprogramma, wanneer er weer gekookt gaat worden.

Met het oog op de toename van obesitas en overgewicht onder kinderen in de Bijlmer (zie bijlage) zet PBAZO in op een voortzetting van het aanbieden van gezonde kookworkshops. Ook in het kader van elkaar steunen en motiveren om gezond te blijven eten.

In 2016/2017 zal een culinair gezonde kookclub worden opgericht*. Eerder ingezette koks -en ook nieuwe koks- kunnen zich hiervoor aanmelden. Het idee is om wekelijks een gezonde kookworkshop in de buurthuizen aan te bieden, waarbij door de koks onderling gerouleerd wordt. Het

programma wordt met alle koks gezamenlijk vastgesteld en buurtbewoners kunnen zich bij de kookclub aanmelden door middel van het betalen van een kleine bijdrage. Met verschillende leeftijden en culturele achtergronden zal rekening gehouden worden. Na afloop van de kooklessen kunnen ook andere buurtbewoners voor een klein bedrag aanschuiven.

*Onder voorbehoud van financiële ondersteuning.

B Bijlage



Gemeente
Amsterdam

Amsterdamse Aanpak
Gezond Gewicht
Juni 2016

Minder kinderen te zwaar

Totaal aantal kinderen met overgewicht en
obesitas met 10% gedaald

Trendbreuk

Percentage kinderen (2-18 jaar) met
overgewicht tussen 2012 en 2014 gedaald van
21% naar 19%. Landelijk percentage: 13%



Aantal te zware kinderen is met 10% gedaald.

Absolute afname overgewicht bij kinderen:

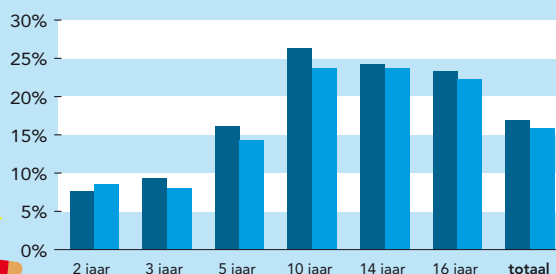


* Ondanks dat er 4.000 kinderen bij zijn gekomen in
Amsterdam sinds 2012.

Leeftijd

Percentage kinderen
met overgewicht of
obesitas bij 3-, 5-, 10-,
14- en 16-jarigen licht
gedaald.

■ 2012 ■ 2014

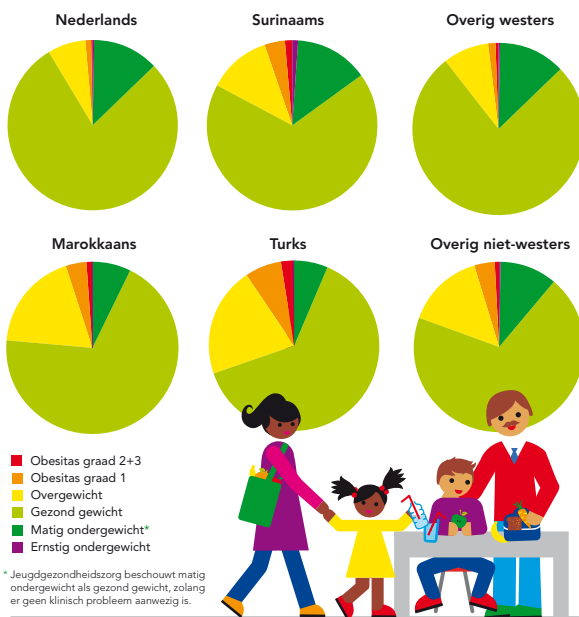


amsterdam.nl/aanpakgezondgewicht

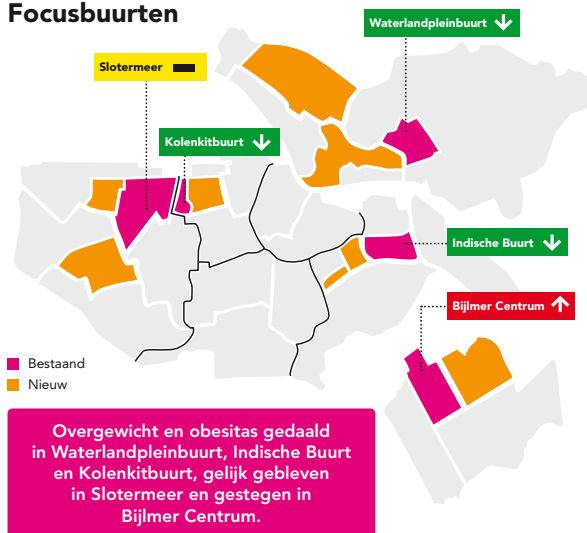
Herkomst

Hoogste percentage overgewicht en obesitas onder kinderen van Turkse en Marokkaanse herkomst (2014).

→ Grootste deel van de Amsterdamse kinderen heeft een gezond gewicht.



Focusbuurten



COLOFON

onderzoek en redactie

Aafke van den Eikhof

opmaak

Joost Tennekes

contact

020-3030900

info@pbazo.nl

© 2016 PBAZO

