

Stichting Eigen Krachtvoer

Jaarverslag 2016

Inhoud

1. Stichting Eigen Krachtvoer
2. Wildplukproject Eigen Krachtvoer
3. Cursus Voedselconservering voor minima
4. Enkele getallen en hoogtepunten
5. Het proces
6. Nieuwe perspectieven voor deelnemers
7. Werving en publiciteit
8. Verkoop van eigen producten
9. Evaluatie
10. Toekomstplannen
11. Enkele reacties van deelnemers

Colofon

Stichting Eigen Krachtvoer
KvK-nummer: 62562290
Raad van Toezicht: G. de Wilde, F. Ivanov, L. Van Peteghem
(tot 25-7-2016), P. Hunsche (vanaf 22-2-2017)
Bestuurder: M. Janssen
Adres: Tweede van der Helststraat 33-1, 1073 AG Amsterdam
T: 06-41579776
E: ma.janssen@inter.nl.net
W: www.eigenkrachtvoer.nl
FB: www.facebook.eigenkrachtvoer.com

1. 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

Doel van de stichting is het stimuleren van de eigen kracht van mensen in armoedesituaties bij het verzamelen, bereiden en conserveren van voedsel door:

- a. het organiseren van wildplukwandelingen, maaltijdbereidingen en conserveersessies;
- b. het organiseren van gezamenlijke maaltijden en het uitwisselen van kennis en producten met geestverwante personen en initiatieven;
- c. het ontwikkelen van nieuwe bezigheden en perspectieven voor de deelnemers.

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, Luc Van Peteghem (tot 25-7-2016) en Petra Hunsche (vanaf 22-2-2017).

De Raad is in 2016 tweemaal bijeen geweest. De stichting heeft in 2016 twee projecten uitgevoerd: het wildplukproject en de cursus voedselconservering.



Wildplukboeket in het bos

2. 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 Gemeente Amsterdam, het Stadsdeel West, het RCOAK en Ars Donandi (WJO de Vries fonds). De verkregen subsidie was minder dan de begrote uitgaven, waardoor het onderdeel 'Stage in Frankrijk' is geschrapt en op enkele posten moest worden bezuinigd.



Wandeling bij Kasteel Groeneveld in Baarn

3. Cursus voedselconservering voor minima

De Cursus voedselconservering voor minima kreeg in juni 2016 een vervolg. Deze cursus bestaat uit 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 Kansfonds stelde hiervoor een subsidie beschikbaar en ook werd een gift ontvangen van de Protestantse Diaconie Amsterdam. De cursus loopt door tot mei 2017 (nog 7 workshops zijn in dit jaar gepland). De verzamelde kennis wordt gebundeld in een boek over voedselconservering, dat in de loop van 2017 zal verschijnen.²

4. Enkele getallen en hoogtepunten

In 2016 zijn 40 wildplukexcursies georganiseerd. Er zijn 33 maaltijden bereid, veelal aansluitend aan de wandelingen. Er zijn 8 leerwerkmiddagen gehouden (balkontuintjes opzetten, leren vissen, bezoek aan de brouwermarkt, rondleiding in de hortus botanicus, en dergelijke). Eigen producten zijn geconserveerd en zijn verkocht op 5 marktdagen. Daarmee is goede uitvoering



Een snoek voor 12 personen in Vinkenveen

gegeven aan wat in het Projectplan was voorzien.

Hoogtepunten in 2016 waren de boottochten om ganzeneieren te verzamelen en de proeverij die daarmee werd georganiseerd. Morieljes zoeken in de duinen, bosbessen plukken in Den Treek en oesters rapen in Zeeland leverden heerlijke uitjes op (en heerlijke maaltijden). Met de vlierbloesem uit het Amsterdamse Bos leerden we limonade, wijn en cocktails maken. Visser Bob nodigde ons uit om te komen logeren op zijn eiland in de Vinkeveense plassen en trakteerde ons op snoek en rivierkreeftjes. We knapten een bootje op voor verdere vis- en eierjachten. We plukten paddestoelen op de Utrechtse Heuvelrug en we sloten het jaar af met een nieuwjaarsdiner voor 25 personen, waarin we 9 zelfgemaakte producten verwerkten. Aan de activiteiten werd door 57 mensen deelgenomen. De gemiddelde bezetting per activiteit was 7 deelnemers. Zie de tabel:

	2015	2016
Aantal deelnemers	56	57
Aantal excursies	29	40
Aantal maaltijden	41	33
Aantal conserveersessies	0	10
Aantal leerwerkmiddagen	8	8
Gemiddeld aantal deelnemers per activiteit	8	7
Aantal marktdagen	4	5
Aantal plenaire vergaderingen	2	3

Een tiental excursies en sessies betrof verkenningen en experimenten die in kleine bezetting werden uitgevoerd: dat verklaart voor een deel de toename van het aantal excursies en sessies en de daling van het gemiddelde aantal deelnemers t.o.v. 2015.

In het kader van de Cursus Voedselconservering vonden 19 workshops plaats. Enkele hoogtepunten waren worst maken, roken van vis op de manifestatie Fabcity, vruchtensappen persen en pasteuriseren, daslook conserveren, citroencurd en vruchtenboters maken en mosterd en salsasaus. Met het oog op de verkoop werden flinke hoeveelheden vlierbloesemsiroop en jam geproduceerd. Het gemiddelde aantal deelnemers per workshop was 8. Er hebben 41 verschillende mensen deelgenomen, waarvan er 22 niet bekend waren via de wildplukwandelingen. De workshops worden geleid door freelance docenten, die een marktconform honorarium krijgen. Verheugend was dat 7 keer een docent kon worden geworven uit de deelnemersgroep.



Workshop 'vis roken' op Fab-city

5. Het proces

Sleutelwoord om het proces te omschrijven is 'genieten'. Genieten van de natuur, van elkaars gezelschap, van de beweging en de frisse lucht, van het oogsten en van de heerlijke maaltijden. Meer en meer wordt Eigen Krachtvoer een club waarin deelnemers verantwoordelijkheid nemen en waarin hun talenten herkend en benut worden. Eigen Krachtvoer heeft incidentele en regelmatige deelnemers. In die laatste groep zijn er 10 vrijwilligers, die voor omschreven taken worden gevraagd en een uurvergoeding ontvangen. In 2016 kwamen er 16 nieuwe deelnemers, terwijl er 17 afvielen (soms door opspelende ziekte of handicap, soms doordat men werk vond, soms omdat men geen zin meer had). Twee mensen vertrokken boos.

Ruzie is echter zeldzaam bij Eigen Krachtvoer. Er heerst een opgewekte, open en warme sfeer, waarin nieuwkomers zich snel op hun gemak voelen. Een conflict deed zich wel voor rond het alcoholgebruik. Daarbij kwamen enkele dieperliggende problemen aan het licht, wat betreft de besluitvorming en de gelijkwaardigheid. De denktank die tot dan toe functioneerde werd daarom opgeheven en de besluitvorming werd teruggebracht naar de plenaire vergadering. Een coach werd ingehuurd om deze overgang te begeleiden. In plaats van *regels* die van boven komen, kan je beter gezamenlijke *afspraken* maken, was een van zijn adviezen. Afgesproken werd om 's middags tot 5 uur niet te drinken en daarna hooguit 3 consumpties.

Plenaire vergaderingen zijn nu eens per 6 weken en de besluitvorming gaat weliswaar trager, maar betreft veel meer deelnemers. Voordeel is ook dat de vrijwilligerstaken eerlijker kunnen worden verdeeld. Maaltijden vinden meestal bij de bestuurder thuis plaats, omdat er geen betaalbaar alternatief in de buurt is. Tijdens de afwezigheid van de bestuurder in het najaar vielen daardoor maaltijden uit. Ook bleek het wenselijk om meer scheiding tussen privé en project aan te brengen. Binnenkort wordt waarschijnlijk een betere locatie voor de maaltijden gevonden.



Teamwork bij de 'Proeverij van het ganzenei'

6. Nieuwe perspectieven voor deelnemers

De activiteiten van Eigen Krachtvoer werken voor veel deelnemers activerend. Door bezig te zijn binnen het project wordt men vaak ook daarbuiten actiever. En vrolijker. Zelfwerkzaamheid neemt toe en het komt steeds vaker voor dat deelnemers op eigen initiatief gaan plukken of gaan vissen.



De Fenix kwam gratis beschikbaar

In 2016 hebben 3 deelnemers het HACCP-certificaat Voedselveiligheid behaald. Een vierde deelnemer is nog aan het studeren. Dit certificaat is verplicht in de horeca en bij verkoop van zelfgemaakt voedsel. Het vergroot de kansen op werk in die richting. Voor sommige deelnemers is Eigen Krachtvoer een prettige bezigheid of een beginnende hobby. Voor anderen is ontwikkeling het belangrijkste: de activiteiten helpen hen bijvoorbeeld bij hun kwalificatie als kok of als docent.

Sommige activiteiten versterken het zelfvertrouwen, zoals de powerpoint-presentatie die Patricia en Joachim verzorgden tijdens de uitreiking van de Omarmprijs.

Geëxploreerd wordt steeds of er mogelijkheden zijn om bedrijfjes op te zetten. Tot dusver is er nog geen combinatie gevonden van aantrekkelijk product, aantrekkelijk werk, deelnemers die willen/kunnen uitvoeren en afzetmogelijkheden, zonder daarbij de natuur te exploiteren.

Het project biedt op bescheiden schaal vrijwilligerswerk met een vergoeding van € 3 per uur. Het project biedt daarnaast incidenteel betaald freelance werk (met de docentschappen in de cursus voedselconservering).

Waar mogelijk ondersteunen we deelnemers bij het vinden van werk. Het project springt ook bij als er een fiets georganiseerd of gerepareerd moet worden.

7. Werving en publiciteit

De werving voor de excursies vindt voornamelijk plaats via de uitgiftepunten van de Voedselbank. Folders worden in de voedselpakketten gestoken en klanten worden aangesproken. Steeds meer vindt

mond-tot-mondreclame plaats. Twee keer is een presentatie gegeven over het project, zoals tijdens de uitreiking van de Omarmprijs. Op markten en manifestaties worden folders verspreid. Met de facebookpagina worden bekenden op de hoogte gehouden. De internetsite is vanaf begin 2016 online (zie de www-adressen 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.

8. Verkoop van eigen producten

In 2016 is er vijf keer een marktkraam ingericht, waarvan vier keer op de Pure Markt in het Amstelpark. Daarnaast zijn er steeds meer vaste klanten die graag jams of vlierbloesemsiroop afnemen; zij zorgen voor 40% van de inkomsten. In totaal is voor bijna € 1000 verkocht, dat is vier keer meer dan in 2015.



Rivierkreeftjes zijn erg lekker

9. Evaluatie

De positieve ervaringen van 2014 en 2015 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. Deelnemers zijn onverminderd enthousiast.



Hazelnoten plukken in het Sarphatipark

Het conserveringsproject sluit goed aan bij de wildplukwandelingen: deelnemers aan het ene project nemen vaak ook deel aan het andere. 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 het conserveringsproject ontstaat een *body of knowledge* die steeds meer wordt toegepast voor het bewaren en verkopen van producten en voor het bereiden van maaltijden. Deze kennis wordt vastgelegd in een lijvig boek. We zijn erin geslaagd om de eigen inkomsten te vergroten en we zien verdere verbetering mogelijk.

Daarnaast zijn er dingen die beter zouden kunnen. Werving en publiciteit kregen in 2016 onvoldoende aandacht. De website en de facebookpagina moeten actueler zijn en de gemiddelde bezetting van het project mag hoger. De locatie van de maaltijden bij de bestuurder thuis is niet ideaal en stelt ook een limiet aan het aantal eters (maximaal 10).

10. Toekomstplannen

Alle betrokkenen willen dolgraag doorgaan met Eigen Krachtvoer. Het komende jaar komt een accent te liggen op visvangst en ontstaat hopelijk een continue aanvoer van zoetwater-vis. De Cursus Voedselconservering zal waarschijnlijk in april 2017 moeten eindigen. Maar een nieuw plan is in voorbereiding: de opzet van een parttime restaurant. Dit zou niet alleen het clubhuis/eethuis moeten zijn voor de deelnemers aan het project, maar ook een



Een kijkje bij Natuurmonumenten in 's-Graveland

verdienmodel moeten vormen doordat andere geïnteresseerden komen eten. Het restaurant krijgt dan het karakter van een werkproject. Een locatie hiervoor is reeds gevonden met ruimte voor 20 eters. Op dit moment worden projectvoorstellen en subsidieaanvragen voorbereid. Naast het bieden van een plezierige en inspirerende activiteit blijven drie doelstellingen gehandhaafd:

- 1) vergroten van gezamenlijke verantwoordelijkheid;
- 2) meer eigen inkomsten verwerven door verkoop van producten;
- 3) meer perspectieven scheppen voor deelnemers in hobby-ontwikkeling, vrijwilligerswerk en/of betaald werk (binnen of buiten het project).



Winters bezoek aan de Hortus Botanicus

11. Enkele reacties van deelnemers

Joachim: "We hebben een bootje uit de gracht gered en opgeknapt. Daarmee gingen we vissen. Ik besloot dat mijn depressie maar eens over moest zijn.."

Roy: "Ik zit niet in de beste fase van mijn leven. Alles is zeer onzeker en elke dag is a struggle, waarbij ik weleens in mineur blijf hangen. Daarom ben ik zo blij dat ik van jouw initiatief hoorde. En beter nog dat dit mijn verwachtingen te boven gaat. Leuke dingen doen met fijne mensen. Naar elke nieuw event zie ik uit en brengt vreugde en innerlijke rust."

Bettina: "Eigen Krachtvoer betekent veel voor me, omdat ik het heel fijn vind om met een groep mensen die veelal in dezelfde situatie als ik verkeren, verschillende soorten activiteiten te ondernemen. (En met dezelfde situatie bedoel ik weinig inkomen en daardoor weinig mogelijkheden). Het leukst vind ik de wandelingen op zoek naar eten uit de natuur, maar ook de workshops o.a. over voedsel conserveren heb ik als zeer leerzaam ervaren."

Moony: "Ik had de foto van asperges in morielje-roomsaus op facebook gezet. Dat ik ze met lieve leuke mensen in een eenvoudige omgeving had gegeten. Een vriendin reageerde 'Klopt die foto wel met dat luxe eten?'. Ze dacht dat ik de verkeerde foto had geplaatst.."

Linda: "Super gezellig en leerzaam heerlijk wandelen en dan onze maaltijd verzamelen in de natuur.

Prachtig wat moeder natuur je te bieden heeft, een supermarkt is helemaal overbodig. Vissen, snorkelen, bbq, kampvuur en overnachting op de Vinkeveense plassen was helemaal het einde. We zijn net een familie."

Noten

1. M. Janssen, Evaluatie van het pilotproject 'Eigen Krachtvoer'. www.adsearch.nl
2. De voorlopige titel is: 'Voedselconservering voor zelfvoorzieners en lekkerbekken.' Het boek omvat 15 hoofdstukken en circa 250 bladzijden. Naar een uitgever wordt nog gezocht.