

Milieubewust en lekker koken met de receptensite van *Sevim Zor*

In 2007 kreeg Sevim Zor de eerste prijs bij Duurzame Dinsdag voor haar initiatief voor een website en kookboek, waarin zij internationale recepten koppelt aan duurzaamheidsaspecten. Zij wil mensen inzicht geven in milieubewust omgaan met hun dagelijks voedsel.

“De prijs van Duurzame Dinsdag heeft mijn leven veranderd”, verklaart Sevim Zor uit de grond van haar hart. Duurzame Dinsdag stimuleert jaarlijks nieuwe, bruikbare plannen om duurzame ontwikkeling te bevorderen in politiek en maatschappij. Het kabinet krijgt de verzamelde initiatieven elke eerste dinsdag in september aangeboden. In 2008 gebeurde dit al voor de tiende keer. De jury oordeelde dat haar inzending toont hoe je verantwoord kunt omgaan met voeding en zorgvuldig met de aarde. Haar initiatief laat zien hoe iedereen energie- en productiekosten kan verminderen door beter te letten op eetgewoontes.

Een rondvraag van de Turks-Nederlandse stichting TEMA-NL om ideeën over duurzaamheid in te sturen, heeft alles aan het rollen gebracht. Zor's idee over duurzaam eten en koken werd eruit gepikt en voorgedragen.

Tijdens het eten van een smakelijke ovenschotel met aubergine, soja en tomaat en een traditionele tarwepudding als dessert, vertelt zij over haar kookboekproject 'Koken voor morgen'. Ze wil mensen met haar receptenwebsite ecologisch bewust maken. Weten ze wel wat ze dagelijks consumeren? Door duurzaam koken uit te dragen als leefstijl, hoopt ze de enorme hoeveelheid voedselafval te verminderen.

Water besparen

Zor schrijft en verzamelt recepten op haar website www.kokenvoormorgen.nl en voegt daar wetenschappelijke informatie aan toe. “Op mijn website laat ik zien hoe de voedselketen in elkaar zit. Je ziet bij alle recepten concrete overzichten van de voedingswaarde van gerechten. Daarnaast geef ik informatie over energie- en waterverbruik en cholesterolgehalte. Met een paar muisklikken kun je zien hoeveel water en energie een product nodig heeft om voedsel te worden.” Het waterverbruik voor voedselproductie heeft ze gevonden op de website waterfootprint.org van het Water Footprint Network, een organisatie waarmee ze samenwerkt.

Enkele voorbeelden. De productie van een boterham vergt 40 liter water, 1 kilo rijst 3400 liter, 1 kilo rundvlees 15.500 liter en 1 kilo kip 3.900 liter. En 1 kilo sojabonen slechts 1.800 liter water.

Haar computerprogramma maakt het dus mogelijk dit soort gegevens met een paar muisklikken te koppelen aan recepten. “Duurzaam koken heeft de toekomst”, benadrukt Zor. “Naast verantwoord watergebruik, gaat het om een eerlijker verdeling van water. Elke acht seconden blijkt wereldwijd een kind door vervuild water te sterven.”

Zelf eet ze vooral vegetarisch, want dat is het meest duurzaam. Vlees produceren kost veel meer water en energie. “Ik wil dat overigens niemand opdringen, maar mensen vooral bewustmaken van hun eetgewoonten.”



Restjes bewaren

Gooi nooit restjes weg, is haar met de paplepel ingegoten. Minder water- en energieverbruik bereik je ook door recepten te bereiden, waarin je eten van de vorige dag verwerkt. “Oud brood kun je voor gehakt gebruiken in plaats van het op straat te gooien, waar het ratten aantrekt. Rijst kun je opnieuw gebruiken in een pudding of soep. Zo koken, bespaart bovendien ook geld.”

Sevim Zor is een vat vol ideeën. Ze gaat ook tips geven over hoe je voedsel gezond kunt bewaren. “De meeste kookboeken bevatten recepten voor vier personen. Maar het gros van de huishoudens bestaat uit een of twee personen, volgens het CBS. Daarom zijn mijn recepten gericht op twee personen. De kans op te grote porties wordt dan tegelijkertijd kleiner. Je kunt de hoeveelheden overigens met een muisklik naar behoefte aanpassen.”

Eetculturen

Zor is meer van plan. “Ik ga aan de hand van de internationale recepten, vertellen over voedseltradities in verschillende culturen. Zo wordt in sommige culturen als iemand overlijdt, brood meegegeven in het graf. En in islamitische culturen mag je niets weggooien. Er komen bijvoorbeeld ook Armeense recepten in, die ik in Ankara gehoord heb van een oude voormalige kok.” En er staan workshops voor Turkse vrouwen op haar programma.

Rond Wereldvoedseldag 16 oktober 2008 gaat de website in het Turks en Nederlands on-line.

“Het is een dynamische website, die blijft groeien met recepten en met nieuwe gegevens over duurzaamheid en voedseltradities.”

Margriet Rutgers

Meer informatie: www.kokenvoormorgen.nl.



Sevim Zor is in 1965 geboren in Ankara (Turkije). Studeerde informatica aan de Technische Universiteit van het Midden-Oosten in Ankara. Tijdelijk gestopt met studie om met andere studenten een

softwarecompany te beginnen. Heeft na haar huwelijk haar studie in 1989 weer opgepakt. Zoon geboren in 1991. In datzelfde jaar afgestudeerd.

Enkele jaren bij het Ministerie van Buitenlandse Zaken gewerkt. Inmiddels gescheiden, als freelancer softwareprogramma's ontworpen voor o.a. ziekenhuizen.

In 2002 met zoon vanuit Ankara naar Rotterdam verhuisd, voor een baan bij het Turkse consulaat als ICT-programmeur.