

EKOMENU: Voor het zelfde geld eet je biologisch!



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Biologisch eten tegen een reguliere prijs, dat willen we allemaal wel. Nu is er Ekomeni, een box vol met de lekkerste biologische producten. Naast deze producten wordt er ook verteld wat voor lekkers je er mee kunt maken. "Aan recepten wordt veel aandacht besteed want inspiratie en variatie is wat we willen bieden", aldus Marjolein de Vlaam, initiatiefnemer van Ekomeni. In samenwerking met Ekoplaza ontwikkelde Marjolein de Vlaam, bekend van kookboek van het jaar 'Wereldeters' en 'Wereldeters Kindermenu's, de nieuwe maaltijdbox Ekomeni.

EKOMENU is een nieuwe speler op de foodmarkt. Waar staan jullie voor?

EKOMENU is een 100% biologische maaltijdbox met verse ingrediënten en gezonde recepten. EKOMENU maakt het de mensen makkelijk met een weekmenu voor 3 of 4 dagen. Alle ingrediënten zijn per maaltijd handig in een zak verpakt. We bezorgen de menu's thuis op meerdere dagen in de week. Maar je kunt ook afhalen bij een van de EKOPLAZA winkels.

Als het gaat om gezond eten bestaan er nogal wat verschillende standpunten. Wat is volgens EKOMENU "gezond eten"?

EKOMENU is volgens ons gezond omdat de menu's volgens de laatste voedingsrichtlijnen zijn samengesteld (veel groenten), er speciale dieetmenu's zijn en

de ingrediënten 100% biologisch zijn. 100% biologisch betekent geen E-nummers, geen kunstmest, geen bestrijdingsmiddelen en geen genetische modificatie.

Wie zijn de drijvende krachten achter EKOMENU?

De drijvende krachten zijn Marjolein de Vlaam (chef-directeur) bekend van 'Kookboek van het Jaar Wereldeters', Jack Stroeken (ondernemer) en onze partner Udea (biologische supermarkten).

Is het niet heel bewerkelijk, zo'n box van EKOMENU?

Dat valt reuze mee. De recepten duren gemiddeld 30 minuten en zijn bij uitstek geschikt voor door de week als de mensen het druk hebben. Verder maken



we het de mensen makkelijk door alle ingrediënten in één maaltijdzak te doen waardoor onze klanten niet meer hoeven te zoeken naar de ingrediënten die ze nodig hebben voor het recept

Is de gehele box biologisch?

Ja. EKOMENU is Skal en EKO- gecertificeerd, we kopen de ingrediënten in bij biologische boeren en andere biologische producenten van voedingsproducten. Al onze producten zijn biologisch gecertificeerd, daarnaast heeft ons vlees het 3-sterren keurmerk.

Welke soorten menu's bieden jullie aan?

We hebben het Variatiemenu met gevarieerde recepten en ingrediënten. Er is een Familiemenu voor gezinnen met kleine kinderen. De hoeveelheden in dit menu zijn iets minder dan in de 4-persoonsboxen voor volwassenen. Het Familiemenu bevat behalve kidsrecepten ook leuke weetjes over culturen, landen of boeren en haakt in op de Wereldeters-formule. Ook bieden wij een Vegetarisch menu met heerlijke vegetarische gerechten en biologische vleesvervangers. Sinds kort bieden we ook een Gluten-lactosevrij menu en een Koolhydraatarm menu.

Is zo'n 100% Biologische box niet veel duurder?

We slagen er in de prijs van de box gelijk te houden aan de prijs van niet-biologische boxen. Dit is heel bijzonder en lukt ons ook alleen doordat we met een hele korte keten werken. Een heel belangrijk voordeel van onze box is dan ook: Voor hetzelfde geld eet je biologisch! Voorbeeld: het Variatiemenu kost 39 euro en het Familiemenu kost 49 euro.

Kun je makkelijk opzeggen?

Er zijn inderdaad nogal wat negatieve verhalen geweest bij collega's uit de branche. Je kunt bij ons duidelijk kiezen voor een eenmalige levering of voor een wekelijkse levering. Via de website of telefonisch kun je makkelijk pauzeren en je kunt ook eenvoudig

stoppen als je dat wenst. Als je liever niet via de website wilt inschrijven kun je meedoen via een van de Ekoplaza's in jouw buurt. Je kunt daar binnenkort ook losse maaltijdzakken, bijbehorend recept en verse maaltijd ingrediënten voor één dag kopen en direct meenemen.

Wat is jullie ambitie en wat willen jullie bereiken?

We halen onze motivatie uit het huidige voedselsysteem. Onze eetcultuur is namelijk aan het verarmen. Een van de oorzaken is het ongezonde aanbod van reguliere supermarkten. Er is gelukkig ook een andere manier van eten, koken en boodschappen doen, waarbij je kiest voor een gezond menu en je wekelijks gezonde recepten en ingrediënten ontvangt. Samen werken we aan een gezonder eetpatroon, voorkomen we veel verspilling en besparen we kosten. Wij kopen alleen de ingrediënten in die door de consument besteld zijn. We werken dus zonder onnodige tussenschakels in de keten. Ook willen we biologisch toegankelijk maken voor een breed publiek. Waarom zou je niet biologisch eten als dat voor hetzelfde geld kan?

Hoe werken jullie aan duurzaamheid?

Biologisch is wettelijk beschermd dus je weet zeker dat de bedrijven en producten aan de criteria voldoen. Behalve gezond voor je lichaam zijn biologische producten goed voor de bodem en voor het milieu. Een gezond menu kan ook niet zonder een gezonde bodem. Belangrijk voor ons is ook dat we volgens het No Waste principe werken. We doen de producten in een papieren zak per maaltijd en daarvoor hebben we geen kartonnen doos nodig zoals veel collega's. Dit spaart enorm veel papier. Verder dragen we bij aan het milieu door de boxen gekoeld en geseald aan te leveren, waardoor geen koelvrachtwagens nodig zijn. Volgens recent onderzoek scheelt dit heel veel CO2-uitstoot.

www.ekomeni.nl



**Eko
Menu**