

Ondernemersverhaal | Jechiam Gural van Baking Lab

In de rubriek Ondernemersverhaal zetten we elke maand een deelnemer van het netwerk Ondernemers voor een Gezond Amsterdam in de schijnwerpers. Wat zijn dé manieren om Amsterdam gezonder te maken? Voor deze editie spraken we met Jechiam Gural, de enthousiaste initiatiefnemer van **Baking Lab!**



Jechiam, hoe zou jij Baking Lab zelf beschrijven?

“Baking Lab is een Bakkers LAB & Café in Amsterdam Oost. Mensen kunnen er samenkomen, een workshop volgen, aan experimenten deelnemen, wat lekkers eten én natuurlijk brood kopen! Ook zelf leren we iedere dag nieuwe dingen door te experimenteren. Door brood te bakken met onze handen maken we een verbinding met ons verleden, met onze creativiteit en kennis maken we een brug naar de toekomst. We zijn circulair gedreven en proberen op speelse manier betekenis te geven aan de begrippen verspilling, duurzaamheid en gezondheid. Zo hebben laatst twee studenten die bij ons werken, Sarah Veldman (Wageningen Universiteit) en Elise de Jong (UvA) een workshop gegeven waarin het verband tussen duurzaamheid en gezondheid werd verkend. Deelnemers aan hun workshop werden uitgedaagd om met lokale ingrediënten een avocado na te maken (“de Nevocado”). Dergelijke workshops en deze vragen zetten ons op een leuke manier aan het denken en kunnen ook tot goede en praktische ideeën leiden. Mooi om te zien hoe jonge en slimme studenten de kennis vanuit hun opleiding op een maatschappelijk relevante manier bij ons weten in te zetten.”

Hoe houden jullie rekening met een gezond(er) aanbod in de winkel?

“We laten zien dat gezond eten lekker kan zijn, er mooi uitziet en leuk is om te maken! Je kunt broden uit onze bakkerij kopen en in het Café opeten, eventueel met een vegetarisch gerecht erbij. Ook maken we zelf taarten op basis van noten en fruitvezels. Die vezels blijven over na het persen van verse fruitdrankjes en zijn gezond, want naast je “gewone” spieren moet je ook je darmen trainen. We gebruiken de vezels ook in onze volkoren desembrood. Met kleine stapjes laten we zo zien dat verspilling tegengaan en gezondheid goed samengaan.”

“Met onze broodworkshops laten we volwassenen en kinderen ervaren hoe het is om brood te maken. Je handen weer gebruiken, even vertragen en bewust worden van je zintuigen. We laten zien dat het niet moeilijk hoeft te zijn om goed brood te maken en dat het bovendien erg leuk is om te doen. We hopen zo mensen te inspireren om thuis verder aan de slag te gaan, ze zelf te laten ontdekken te laten leren en daardoor bewustere keuzes te laten maken. Dat kan een momentje zijn dat dan bijdraagt aan gedragsverandering en gezonder eten.“

En welke gezonde aanpassingen hebben volgens jou het grootste effect?

“Wij vinden het leuk om kennis te delen en zijn na de opening van Baking Lab er achter gekomen dat je aan de kassa zo veel meer kunt uitwisselen dan alleen maar geld. Mensen die na het volgen van onze workshop zelf aan de slag gaan en trots terugkomen met verhalen over hun baksels, dat is hartstikke leuk! Daarin zien we ook een verandering rondom bewustwording, namelijk zelf weer gaan doen, ontdekken en dat delen et anderen. Inspiratie is besmettelijk. Gaan veel van de Amsterdammers straks zelf thuis brood bakken?”



Kun je een Amsterdamse ondernemer noemen die volgens jou een voorbeeldrol heeft als het om gezond eten gaat, en waarom?

“Vroeger zat er al een restaurantje in de Pijp, de Waaghals. Dat was een van de weinige vegetarische restaurants die ik me kan herinneren toen ik in Amsterdam kwam wonen. We leven nu in soms in een hype cultuur, maar zij lieten toen al zien dat vegetarisch eten gezond en lekker kan zijn. Met minimalistische middelen, zonder vlees, hele lekkere dingen maken, dat vind ik mooi.”

Welk advies zou jij aan andere ondernemers willen geven om een gezonder voedselaanbod te realiseren?

“We leven in een maatschappij waarin veel op mensen afkomt, veel feiten, veel moetjes en protocollen. Daar moet over nagedacht worden. Mensen kun je leren zelf hun verhaal te schrijven, verbindingen te leggen, zeker als het gaat over de keuken, voeding en gezondheid. Op die manier kun je mogelijk ook gedragsverandering bewerkstelligen en ook laten inzien dat het leuk is om zelf – gezond – te koken, zonder belerend te zijn natuurlijk. Probeer bijvoorbeeld aan de kassa het verhaal achter je producten te vertellen, mensen meer te laten ruiken, proeven en zo discussies en verbindingen met je klanten te leggen.”

→ Meer lezen over Baking Lab? Neem eens een kijkje op [hun website](#) vol inspiratie!



