

Stadskinderen smikkelen
van zelfverbouwde groenten

SCHOOLTUINENPROJECT BOLIVIA



Arnold vertelt: 'Door tekort aan vers voedsel, hoge prijzen en slechte voorlichting krijgen kinderen in de buitenwijken van Cochabamba te weinig vitamines en mineralen binnen. Hierdoor kampen ze met ontwikkelingsproblemen en zijn hun leerprestaties lager dan nodig.' Met het schooltuinenproject wil Arnold zorgen voor betere voeding en dus betere leerprestaties.

ALLEEN NATUURLIJKE BESTRIJDINGSMIDDELEN

Elk schooljaar (februari-november) krijgt een groep scholen wekelijks 80 minuten les over het zaaien, onderhouden en oogsten van groenten. Dit om de kinderen en hun ouders te stimuleren ook thuis aan de slag te gaan met moestuinieren. De scholen leggen samen met Alerta Verde een schooltuin aan. De kinderen krijgen theorie- en praktijkles. Arnold: 'De schooltuin is eigenlijk een openluchtklaslokaal; een laboratorium waar de stadskinderen proefjes kunnen doen en kunnen zien hoe dingen groeien.' Op de schooltuinen gebruiken ze alleen natuurlijke bestrijdingsmiddelen op basis van bijvoorbeeld uien, peper en knoflook. Ook maken ze gebruik van gerecyclede materialen zoals plastic flessen. Na de oogst komt het leukste deel: dan mogen de kinderen de groenten zelf bereiden en opeten. »

Terwijl de Albert Heijn Nederlandse kinderen het afgelopen jaar massaal aan het moestuinieren kreeg, verbouwen duizenden Boliviaanse schoolkinderen al jaren hun eigen groenten.

Bij ons hebben de kinderen de kerstvakantie net achter de rug, in Bolivia is het tijd voor de zomervakantie. Op zeven scholen in de stad Cochabamba, hebben 800 kinderen in hun schooltuin groentes zoals snijbiet, sla, radijs, peterselie, sperzieboontjes en stampopoen geoogst. Voordat ze zomervakantie hebben, krijgen ze zaadjes van verschillende groenten mee om thuis in te zaaien. Want zomervakantie betekent regentijd; de beste tijd om te tuinieren.

TE WEINIG VITAMINES EN MINERALEN

De kinderen doen mee aan het schooltuinenproject van Stichting NME Mundial en lokale partnerorganisatie Alerta Verde. De stichting is een initiatief van Nederlander Arnold Brouwer, die zelf in Bolivia woont. NME Mundial verzorgt natuur- en milieueducatie voor kinderen en volwassenen in Cochabamba, de op twee na grootste stad van Bolivia.



” MET HET SCHOOLTUINENPROJECT WIL ARNOLD ZORGEN VOOR BETERE VOEDING EN DUS BETERE LEERPRESTATIES



› Arnold Brouwer ‹



IETS TÉ ENTHOUSIASTE MOESTUINIERDER

Arnold: 'Je ziet dat vooral de jonge kinderen enthousiast zijn. Na de basisschool krijgen kinderen toch andere interesses. Zo sprak ik een moeder wiens zoon had gezegd dat hij van de leraar tuingereedschap moest kopen voor de schooltuin, wat uiteraard niet waar was. Vervolgens kregen zijn ouders de schrik van hun leven toen ze na een dagje weg thuiskwamen. Hun zoon had de tuin omgespit om er een moestuin van te maken. Gelukkig was de moeder niet boos, maar vroeg ons haar zoon goed te leren hoe hij een moestuin moest aanleggen en onderhouden. Een ander jongetje was dolblij met de zaadjes die hij meekreeg. "Met deze zaadjes ga ik groente telen die ik daarna aan mijn moeder geef, zodat we er van kunnen eten." Geweldig dat we kinderen blijkbaar zo kunnen stimuleren.'

LES OP NEDERLANDSE SCHOLEN

In totaal hebben de afgelopen negen jaar 35 scholen en meer dan 10.000 leerlingen les gehad over moestuinieren, recycling en gezonde voeding. De stichting is nu bezig met het opzetten van lessen op Nederlandse basisscholen. Met een speciaal ontwikkeld lespakket krijgen Nederlandse kinderen les over de verdeling van voedsel in de wereld en over het leven in Bolivia. Ze leren hoe je kunt bijdragen aan een beter milieu voor iedereen. Bijvoorbeeld door zelf je groenten te verbouwen. Ook in de stad.

Wil je meer weten over de projecten van NME Mundial? Kijk dan eens op www.nmemundial.org. «



BOERENKOOL

” BOORDEVOL VITAMINES EN ANDERE GEZONDE BOUWSTOFFEN

Boerenkool is een gezonde winterse groente, die veel in Nederland wordt geteeld en die sinds kort vanwege de vele gezonde eigenschappen zelfs tot de zogenaamde superfoods wordt gerekend.

De Nederlandse boerenkool van eigen bodem is van januari tot en met maart en van oktober tot en met december vers te verkrijgen. Het is nu dan ook bij uitstek de tijd om iets met deze zeer gezonde groente te doen.

Boerenkool behoort tot de Brassica familie, waartoe bijvoorbeeld ook broccoli en spruitjes behoren. Het is een kool met dikke bladeren die aan de uiteinden krullen. Hoe helderder groen de boerenkool is, hoe beter deze van kwaliteit is. Heeft de kroesrand een soort friscroene kleur, dan is de kool vers. Kleurt deze een beetje bruinig, dan ligt hij al wat langer. Boerenkool kun je zowel vers verkrijgen als kant-en-klaar gesneden in de koeling van de supermarkt. Bij de laatste variant moet je altijd kijken of deze nog friscroen van kleur is en naar de houdbaarheidsdatum natuurlijk, want je kunt deze maar een paar dagen bewaren. Door de kool drie minuten te blancheren kun je hem eventueel ook nog invriezen.



Boerenkool is gemakkelijk zelf te telen, omdat deze kool geen speciale grond nodig heeft, maar op allerlei grondsoorten kan worden verbouwd en dat zowel in de herfst als in de winter. De moeite van het verbouwen waard dus, mede omdat verse boerenkool boordevol vitamines en andere gezonde bouwstoffen zit. Zo bevat boerenkool vitamine C, K en F, maar ook de vitamines B1, B2 en B3, kalium, ijzer, caroteen, fosfor en mangaan. Boerenkool is dan ook goed voor de botten en het gebit en voor de opbouw van weerstand. Het is een goede 'tegenhanger' voor diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten en zelfs kanker. Al moet je er ook weer geen wonderen van verwachten.

In ons land is boerenkool vooral bekend van de stampot met aardappelen met daarbij liefst een rookworst en een kuiltje jus. Maar met boerenkool is zoveel meer te doen. Zo kun je er bijvoorbeeld samen met komkommer, een paar kiwi's en basilicum een heerlijke smoothie van maken. Ook kun je er een salade van maken. Door er bijvoorbeeld cashewnoten, geitenkaas en zongedroogde tomaten bij te doen krijg je een heerlijk en gezond gerecht. Maar ook gecombineerd met zalm smaakt boerenkool goed, al is dat vast niet de combinatie die het eerste in je opkomt. Je kunt overigens ook een oosters tintje aan de boerenkool geven door er bijvoorbeeld ketjap, sambal of gembersiroop aan toe te voegen.

De nieuwste trend, helemaal hip en hot in Amerika, is om zelf boerenkoolchips te maken. Hiertoe moet je de bladeren nadat je ze hebt gewassen, gedroogd en van de harde nerven ontdaan, in grote stukken op een met bakpapier beklede bakplaat leggen. Vervolgens doe je er wat olijfolie, sojasaus en eventueel sesamzaad bij. Deze laat je een minuut of acht bakken. Daarna haal je ze uit de oven en kun je ze 't beste meteen opeten. Lekker knapperig en gezond. «