

## Van de redactie

In deze zomerFLITS een verslag van de kookworkshops die Alerta Verde samen met chefkok Consuelo Montalvo organiseerde. Smakelijk!

### Stadslandbouw wereldwijd!

Op 11 september 2017 zal Arnold Brouwer van Alerta Verde een bijdrage leveren aan de [International Urban Farming Conference](#) die door de Groene Liga in Berlijn georganiseerd wordt. Allerlei kleinschalige initiatieven op het gebied van stadstuinbouw krijgen daar de ruimte om zich te presenteren. Wij zijn hier natuurlijk heel trots op.

## Koken met Consuelo

Omdat gezond eten verder gaat dan alleen zelf verbouwde biologische groente hebben we dit jaar samen met chefkok Consuelo Montalvo een kookprogramma opgenomen in ons, mede door Kerk in Actie gesponsorde, project op de verschillende opvangcentra.

Op het naschoolse opvangcentrum "La Gotita" (het druppeltje), waar de kinderen een lunch krijgen en huiswerkbegeleiding, hebben we in juni en juli de eerste reeks van 12 kookworkshops gedaan.



Kinderen én personeel hebben 2 keer per week kooklessen gevolgd om te leren hoe de groenten uit eigen tuin op een lekkere en gezonde wijze bereid kunnen worden, terwijl tegelijkertijd de hygiëne regels in acht genomen worden.

In Bolivia is het consumeren van onhygiënisch bereid voedsel namelijk een belangrijke oorzaak van ondervoeding. Wanneer je problemen hebt met diarree kan je lichaam namelijk veel moeilijker de nodige voedingsstoffen uit het voedsel halen.

Een typische Boliviaanse maaltijd bestaat daarnaast uit veel koolhydraten en er zijn zelfs traditionale recepten waarbij rijst, aardappels en pasta op hetzelfde bord te vinden zijn.

## Foto van de maand



*Dit jaar hadden we opnieuw bezoek van de twee Nederlandse fotografen Pauline en Wim Opmeer van [Opmeer Reports](#). Hartelijk dank voor de mooie fotos!*

Vooral in arme gezinnen zijn deze koolhydraatrijke voedingsmiddelen een goedkope manier om de maag te vullen en schiet het consumeren van groente er nog wel eens bij in. Ook wordt er relatief veel gefrituurd.

Het is dus geen overbodige luxe om de consumptie van de groente uit eigen tuin te stimuleren met kookworkshops waarbij op een verantwoorde wijze de ingrediënten gecombineerd worden tot een gebalanceerde maaltijd.



De kooklessen waren gezellige ontspannen middagen voor de deelnemers en hoewel het de bedoeling was een vaste groep van 15 kinderen te trainen, kwamen er bij elke workshop nieuwe mensen een kijkje nemen. Wanneer de gerechten geproefd konden worden stroomde de keuken vol met alle aanwezigen in het centrum.

De laatste twee workshops hebben we bij Consuelo in de keuken gedaan zodat de 15 meest enthousiaste en constante deelnemers ook een kijkje konden nemen in een professionele keuken. De korte schriftelijke evaluatie tijdens deze workshops leerde ons dat de kooklessen goed bevallen waren, waarbij iedereen aangaf nu gezonder te kunnen koken en dat 6 van de 11 personen zelfs al een aantal recepten zelf opnieuw klaargemaakt hadden.

Dit geeft ons veel vertrouwen voor de aankomende workshopseries in de andere centra en de series kookworkshops voor keukenpersoneel die ook nog in de planning zitten.