

NIEUWS



Eten

VAN HET
LAND

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- **EEN VOLLE MAAG IS NIET GENOEG**

Een interview met Fabrice Carbonne over voedselzekerheid

- **SPICE IT UP!**

Proef de smaak van Guatemala

- **STOP HONGER WEEK: 11-18 OKTOBER 2021**

Jouw portie in de strijd tegen honger

EEN VOLLE MAAG IS NIET GENOEG



Fabrice Carbonne, Heifer Senior Director of Business Development Azië in gesprek met Senegalese vrouwen over hun voedselsituatie.

“Zonder gevarieerd voedsel, schoon water en goede gezondheidszorg is het risico op ondervoeding groot.”

Na 18 jaar te hebben gewerkt in de humanitaire- en ontwikkelingssector, is Fabrice Carbonne onlangs lid geworden van de Heifer-familie. Fabrice woonde de afgelopen 6 jaar in West-Afrika en landde 2 juli samen met zijn gezin op Nederlandse bodem. Een goed moment voor onze collega Eva om eens met Fabrice om de tafel te zitten en te praten over een van zijn expertises: voeding.

Eva: *Volgende maand is het Wereldvoedseldag, een internationale bewustwordingsdag waarop we aandacht vragen voor voedselzekerheid. Je hebt door de jaren heen in een groot aantal landen gewoond en gewerkt. Wat is jouw kijk op de situatie van ondervoeding in de wereld?*

Fabrice: In het afgelopen decennium zijn we wereldwijd veel meer voedsel gaan produceren. Maar de paradox is dat het aantal mensen met honger weer is gestegen. Uit een recent onderzoek van de FAO (de Wereldvoedselorganisatie van de VN) blijkt dat er nu tussen de 720 en 811 miljoen mensen ondervoed zijn. Een gigantisch aantal! De corona pandemie heeft verschrikkelijke gevolgen gehad voor het voedselsysteem en kleinschalige boeren. Om een voorbeeld te geven: volgens een studie uitgevoerd door Heifer in Oeganda, zag 90% van

de boerengezinnen hun inkomen halveren als gevolg van corona. Vooral kinderen lijdten hier onder. Chronische ondervoeding kan namelijk groei- en leerachterstand en orgaan falen veroorzaken.

Eva: *Hoe verklaar je dat er wel genoeg eten is, maar er nog zoveel mensen ondervoed zijn?*

Fabrice: De beschikbaarheid van voedsel is slechts een deel van het probleem. Er spelen verschillende factoren mee. Is er wel genoeg eten beschikbaar waar jij woont? Krijg je met het eten dat voorhanden is wel alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen? Heb je voldoende geld voor de aanschaf van gezonde producten? Maar ook de toegang tot veilig drinkwater, gezondheidszorg en onderwijs zijn cruciaal.

Ik herinner me een gemeenschap in Haiti waar ze in grote hoeveelheden voedsel produceerden. Gezondheidszorg was echter onbetaalbaar voor de armste gezinnen waarvan de kinderen tijdens het regenseizoen voortdurend ziek waren. Ondanks de beschikbaarheid van voedsel, waren de kinderen toch in slechte gezondheid.

Eva: *Waarom zijn juist de kleinschalige boeren het meest kwetsbaar voor honger en ondervoeding?*

Fabrice: Tja, dat is weer een paradox. Het overgrote deel van mensen die te maken hebben met honger en ondervoeding leeft op het platteland... waar het voedsel wordt geproduceerd! Maar ze zijn erg kwetsbaar. Het gebrek aan geld, goede materialen en bruikbare landbouwgrond, gecombineerd met een beperkte toegang tot de markt, maken het verdienen van een leefbaar inkomen zeer ingewikkeld. En vergeet niet, kleinschalige boeren worden het meest getroffen door klimaatverandering en conflicten in een land. Dergelijke gebeurtenissen zijn ontwrichtend voor zowel de productie als de distributie van voedsel. In het noorden van Senegal zag ik boerengemeenschappen worstelen met het veranderend klimaat. Ze verloren oogst na oogst door verschillende opeenvolgende droogteperiodes. In zes jaar tijd heb ik daar 3 heftige droogtes meegemaakt, terwijl dit normaal gesproken eens in de 5 of 10 jaar voorkomt.

Eva: *Dat er iets moet gebeuren is duidelijk. Hoe speelt Heifer in op deze problematiek?*

Fabrice: Meer dan ooit speelt 'voeding' een belangrijke rol in ons werk. Primair zijn we er om kleinschalige boeren te ondersteunen bij het opschalen van hun productie en het verhogen van hun inkomen. Een hoger en stabiel inkomen maakt gezond eten toegankelijk, dat weten we allemaal. Maar ook basisvoorzieningen zoals schoon water, gezondheidszorg en onderwijs zijn elementen die bijdragen aan een gezond voedingspatroon voor het hele gezin. Hier staan we vaak niet bij stil omdat het voor ons vanzelfsprekend is.

“In het noorden van Senegal zag ik boerengemeenschappen worstelen met het veranderend klimaat. Ze verloren oogst na oogst door verschillende opeenvolgende droogteperiodes.”

Daarnaast is er veel aandacht voor bewustwording. Boerengezinnen worden bijvoorbeeld voorgelicht over wat nu eigenlijk een gezond voedingspatroon is. Vaak zijn ze zich daar helemaal niet van bewust. In workshops leren ze hoe ze bepaalde producten en gerechten op een gezonde manier kunnen bereiden. Dit doen wij natuurlijk niet alleen. Hiervoor werken we samen met experts op het gebied van gezondheid en voeding. Een mooi voorbeeld van wat voeding met je gezondheid doet is het verhaal van de Senegelse Khady op de volgende pagina.

Eva: *Laatste vraag! Eerder gaf je aan dat er een link is tussen ondervoeding en onderwijs. Hoe zit dat dan?*

Fabrice: Ja klopt. Ik heb een tijd in Indonesië gewoond en kwam vaak in het dorp Timor. De helft van de kinderen in dat dorp was ondervoed. De kinderen die wel in goede gezondheid waren hadden één ding gemeen: hun moeder was beter geschoold dan de moeders van de ondervoede kinderen. Onderwijs voor meisjes blijft zo'n krachtige motor voor economische ontwikkeling, maar dus ook voor de voedselzekerheid. Vooral voor de jongste kinderen, die het meest worden blootgesteld aan het risico op ondervoeding. ■

ONDERVOEDING, EEN SERIEUS PROBLEEM IN SENEGAL

Dankzij een voedzame pap groeien kinderen wél gezond en sterk op.



In de zuidelijke regio's van Senegal zijn veel gezinnen afhankelijk van de landbouw en veehouderij. Maar door verouderde kennis en het veranderend klimaat komen ze amper rond. Vooral in de droge periodes is er veel te weinig eten waardoor ondervoeding een groot probleem is. De afgelopen drie jaar hebben zo'n 19.000 gezinnen samen met Heifer gewerkt aan het verbeteren van hun voedselzekerheid. Zo ook het gezin van de 25 jarige Khady.

Een uitzichtloze situatie

"Voor het project was ik huisvrouw. Ik, mijn man en mijn schoonmoeder hadden allemaal onze eigen taken. Was ik ziek, dan bleef alles liggen. En ziek waren we vaak. Er was weinig te eten en we dronken vervuild water uit de put. Geld voor de dokter was er niet. Hierdoor is mijn schoonvader, misschien wel onnodig, overleden. Niemand uit het dorp kon ons helpen, we zaten allemaal in hetzelfde schuitje."

Gezond eten is niet hetzelfde als genoeg eten

Khady vertelt dat eten haar grootste zorg was. Ze aten zelden 3 maaltijden per dag en enorm eenzijdig. Groenten, vlees of vis stonden sporadisch op het menu. "Ik was vooral bezig met het vullen van de maag. Daar gaat het toch om, geen honger hebben? Dat dacht ik tenminste. Het project heeft mij geleerd wat echt van belang is. Ik weet nu dat gezond eten niet hetzelfde is als genoeg eten. Ik combineer wat ik zelf produceer met lokale producten van de markt, zodat er iedere dag een gezonde maaltijd op tafel staat."

Investeren in de toekomst

Het krijgen van een lening bij de bank is voor veel mensen in Senegal onmogelijk. Daarom is het spaar- en leenprogramma van Heifer immens populair. Ook Khady heeft hier dankbaar gebruik van gemaakt. "Dankzij het programma hebben we een waterleiding van de waterput naar ons huis laten aanleggen. Op wat voorheen een droog stuk grond was, verbouwen we nu tomaten, paprika, okra, aubergine en zuring. Een deel eten we zelf, de rest verkopen we. Nu ben ik aan het sparen voor de aanleg van 2 rijstvelden en het uitbreiden van de moestuin."

"Mijn pasgeboren zoontje is gezond en groeit als kool, in tegenstelling tot zijn grote zus"

Ondervoeding is een serieus probleem bij kinderen en jonge moeders die borstvoeding geven. De groep van Khady heeft geleerd een voedzame pap te bereiden, boordevol vitamines en mineralen, als aanvulling op de dagelijkse maaltijden. Alle groepsleden leveren hiervoor producten aan van eigen land. Maandelijks maken ze zo'n 15 kilo pap voor de zwangere vrouwen, jonge moeders en kinderen onder de 2 jaar uit hun dorp. "Ik eet de pap zelf ook regelmatig. Tijdens mijn eerste zwangerschap was ik vaak ziek. Een enorm verschil met de zwangerschap van mijn zoontje, die vlekkeloos verliep. Hij is nu 4 maanden en krijgt nog borstvoeding. Hij is gezond en groeit als kool, in tegen-



Ook Khady heeft veel last gehad van de maatregelen tijdens de corona pandemie. "Mijn oogst lag te rotten want de markt was gesloten. Ook het spaar- en leenprogramma heeft tijdelijk stilgelegen omdat we niet samen mochten komen. We waren bang terug te vallen in onze oude situatie. Maar we hebben het gered. Langzaam gaan we weer terug naar normaal. Onze tip-tap (kraantje) gebruiken we nog wel steeds. Deze hebben we op aanraden van de gezondheidscommissie geplaatst. Iedereen die bij ons binnenkomt wast netjes zijn of haar handen!"

stelling tot zijn zus die altijd een zwakke gezondheid heeft gehad. Daar voel ik me nog steeds schuldig over.

Vergeleken met een paar jaar geleden zijn onze leefomstandigheden nu meer dan acceptabel. We eten drie maaltijden per dag en we drinken water uit de nieuwe waterput. Zelfs gezondheidszorg is toegankelijk geworden dankzij de zorgverzekering die we hebben afgesloten. Wat eigenlijk nog het meest indruk op mij heeft gemaakt is dat mijn man en schoonmoeder, dankzij voorlichting vanuit Heifer, meehelpten in het huishouden. We verdelen alle taken nu. Ik heb meer tijd om voor de kinderen én voor mijzelf te zorgen." ■

Passing on the Gift

Ondanks dat het project is afgerond, gaat de groep van Khady door met het samen sparen en delen van kennis, zaden en vee. Onlangs zijn er weer verschillende *Passing on the Gift* ceremonies georganiseerd waar boeren zaden en schapen doorgaven. Zelf ontving Khady in januari 2021 twee schapen. Inmiddels staan er vijf in de stal, en heeft ze er al een doorgegeven.



Eten VAN HET LAND

IN NEPAL EN NICARAGUA
LATEN ZE ZIEN HOE DAT WERKT

Het is duidelijk dat nog steeds veel te veel mensen wereldwijd met honger naar bed gaan. Veel van hen wonen op het platteland en zijn afhankelijk van de landbouw. De boerengezinnen met wie wij samenwerken gaan de uitdaging aan om de productiviteit van hun vee - melk, eieren, vlees - en hun land te verbeteren. Hoe ze dat doen? Door in groepsverband trainingen te volgen over kringlooplandbouw, door waterputten op te knappen en te onderhouden, door duurzaam om te gaan met het land, door goed vee en door gebruik van goede zaden om meerdere gewassen te verbouwen. Zo hebben ze niet alleen voldoende te eten, maar ook een gevarieerde en voedzame maaltijd. In Nepal en Nicaragua laten ze zien dat het werkt!

NEPAL



DRUP VOOR DRUP

Bij Nepal denk je misschien niet meteen aan droogte. Maar rondom de gemeente Dhungrekhola is het van januari tot en met mei kurkdroog. Er wordt in die periode weinig verbouwd en grote stukken land liggen te verstoffen. Water is schaars en irrigatie van rivieren en beken is ontoereikend voor groenten en andere gewassen. Het beetje geld dat de boeren hebben moeten ze noodgedwongen uitgeven aan groenten, fruit en specerijen.

Uitblikker in eenvoud

Dat het ook anders kan ondervond Sangita Kyapchaki. Met behulp van Heifer legde ze een druppelirrigatiesysteem aan die is aangesloten op een regenwater-ton. Het is zeer eenvoudig, maar met deze efficiënte en gecontroleerde methode van bewateren wordt nu iedere vierkante meter van haar tuintje volledig benut.



“Dankzij het druppel-irrigatiesysteem verbouw ik nu het hele jaar door groenten”.

“Wat een aanwinst! Het was binnen twee dagen aangelegd en het werkt geweldig. Met de regenton vang ik water op. Dat scheelt veel lange wandelingen naar de rivier. Dankzij het druppelirrigatiesysteem verbouw ik nu het hele jaar door groenten. We hoeven niets meer te kopen! Sterker nog, ik heb de laatste maanden van het droge seizoen zelfs groenten verkocht.”

Naast deze nieuwe irrigatietechniek hebben Sangita en de andere boeren ook geleerd hoe ze etensresten en mest van het vee kunnen gebruiken als ‘kunstmest’. Dit maakt de bodem vruchtbaarder en zorgt ervoor dat water beter in de grond wordt vastgehouden.



Druppelirrigatie in je achtertuin?

In Nederland is druppelirrigatie in opkomst. Ook wij hebben te maken met een veranderend klimaat, waardoor de grond steeds droger wordt. (Hobby)boeren zijn op zoek naar alternatieven om water en energieverbruik te verminderen. Goed voor het milieu én de portemonnee. Je kunt een druppel slang natuurlijk aansluiten op de waterleiding. Maar als je het echt milieuvriendelijk wil maken, vang dan regenwater op met een regenton en sluit deze aan op de slang. Succes! Wij zijn erg benieuwd naar al die bloeiende moestuinen in het voorjaar!



NICARAGUA

NICARAGUA'S DRY CORRIDOR **KLEURT LANGZAAM GROEN**

Nicaragua's Dry Corridor, een gebied waar extreme temperaturen gepaard gaan met hevige regenval, is buitengewoon kwetsbaar voor klimaatverandering. Voor de bevolking, waarvan een groot deel in armoede leeft, is landbouw de belangrijkste inkomstenbron. Ondanks dat ze al generaties lang eten en leven van het land, hebben boeren geen ervaring met landbouwtechnieken die bestand zijn tegen klimaatverandering. Met als resultaat dat de grond werd uitgeput en de oogst steeds verder terugliep.

Met behulp van Heifer wisten ruim 4.500 vrouwen het tij te keren. Ze plantten gewassen aan die ook bij zeer hoge temperaturen in leven blijven. En door slim om te gaan met het schaarse water, behalen ze nu een optimale oogst. Deze dames hebben alle kennis in huis om beter om te gaan met de lange droogteperiodes en korte heftige regenval. Dankzij hen kleurt de omgeving langzaam weer groen.

“Op dit moment ben ik vooral trots op wat we al hebben bereikt.”

Lina Rueda-Anduray is een van deze vrouwen. Samen met 14 andere vrouwen is Lina lid van de Los Limones Farmer Field



School, met wie ze samen werkt, leert en deelt. Lina en haar man hebben samen een bloeiende moestuin opgebouwd waar ze o.a. pompoen, bonen, cassave, aubergine en uien verbouwen. Zoveel dat ze een groot deel van de oogst kunnen verkopen. Hier profiteren de dorpsbewoners maar al te graag van. Lina: “Met de verkoop van groenten en fruit kopen we weer nieuwe zaden. Zo breiden we onze activiteiten steeds een beetje uit. Dit jaar hadden we genoeg winst om een wateropvang tank aan te schaffen. Mijn droom is om extra land te kopen zodat we nog meer verschillende gewassen kunnen gaan verbouwen. Zeg nooit nooit. Op dit moment ben ik vooral trots op wat we al hebben bereikt.” ■

SPICE IT UP!

Guatemala exporteert meer kardemom dan enig ander land ter wereld. Toch is deze veelzijdige specerij nog vrij onbekend in de Guatemalteekse keuken. Onbegrijpelijk, volgens Pablo Moreno, vrijwillig adviseur van het Green Business Belt project in Guatemala. Pablo's passie voor kardemom ontstond tijdens zijn jonge jaren. Sinds hij zich kan herinneren verbouwen zijn ouders kardemom rondom het huis. Door de jaren heen leerde hij steeds meer over de unieke smaak en de gezondheidsvoordelen die de specerij te bieden heeft. Hij vroeg zich af, waarom exporteren we al onze kardemom en gebruiken we het niet zelf?

Leren en experimenteren

Pablo is inmiddels een expert als het gaat om kardemom. In het Green Business Belt project voorziet hij de projectstaf van waardevolle informatie over het genetisch verbeteren van de kardemomplant en verkent hij nieuwe markten voor de verkoop. Samen met de boeren experimenteert hij met het verwerken van kardemom in producten die op het eerste gezicht minder vanzelfsprekend zijn, zoals tandpasta en luchtverfrissers.

De smaak van Guatemala

Naast zijn vrijwilligerswerk is Pablo te vinden in zijn restaurant Kardamomuss in Cobán. Met zijn restaurant wil Pablo Guatemalteken kennis laten maken met de uitgesproken smaak van kardemom. In de restaurantwinkel verkoopt hij koekjes, marmelade en andere lekkernijen waar kardemom in verwerkt is. "Op deze manier proberen we kardemom meer bekendheid te geven en populair te maken. Uiteindelijk profiteren de Heifer boeren hier ook van" aldus Pablo.



Het restaurant 'Kardamomuss' van Pablo.



Pablo Moreno:
'Waarom exporteren we al onze kardemom en gebruiken we het niet zelf?'

EEN VLEUGJE GUATEMALA IN DE NEDERLANDSE KEUKEN

Chef Paula Enriquez Winter is een van de mede-oprichters van Kardamomuss. Haar populaire ossenhaas gerecht heeft een vaste plek op de menukaart. Een avondje uit naar Guatemala is lastig, maar we kunnen wel een beetje Guatemala naar onze keuken brengen.

RECEPT

OSSENHAAS

IN EEN SAUS VAN ANANAS, KORIANDER EN KARDEMOM

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 150 gram ossenhaas
- 2 schijven verse ananas
- Verse koriander
- Kardemom poeder
- Mosterd
- Zout
- Suiker
- Zwarte peper
- Witte azijn

Eerst gaan we een van de ananasschijfjes marinieren in een siroop. Giet voor de siroop 30 ml azijn, een eetlepel suiker en peper naar smaak in een kom. Verhit vervolgens een beetje olijfolie in een hete koekenpan en bak de ananasschijf aan beide kanten bruin. Giet de siroop erbij en laat deze naar smaak intrekken.

Bereid dan de saus voor de ossenhaas. Pureer of blend de overgebleven ananasschijf en de korianderblaadjes (hoeveelheid naar smaak) tot de ananas geheel vloeibaar is geworden. Giet het in een hete pan en laat het al roerend iets indikken. Voeg kardemom en peper (naar smaak), 1,5 eetlepel mosterd, een theelepel suiker en een snufje zout toe. Kook de saus verder in totdat deze niet meer zo vloeibaar is.

Nu gaan we aan de slag met het vlees. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan. Eenmaal op temperatuur, bak je de ossenhaas (3/4 medium of well-done) met een beetje peper en zout.

Als het vlees gaar is giet je de ananassaus in een diep bord. Leg de ossenhaas er bovenop en daarbovenop de gemarineerde ananasschijf.

¡buen provecho! ■

11-18
OKTOBER **stop
honger
week**

**Jouw portie
in de strijd
tegen honger**

HEIFER.NL/STOPHONGER

**DOE MEE
EN MELD
JE AAN!**



MAAK OOK EEN DIGITALE COLLECTEBUS AAN TIJDENS DE 'STOP HONGER WEEK'

In deze nieuwsbrief werd het nog maar eens duidelijk: nog steeds gaan er veel te veel mensen iedere dag met honger naar bed. Sterker nog, het aantal mensen met honger is het afgelopen jaar weer flink gestegen. Om hier meer aandacht voor te vragen gaan we in oktober van start met de jaarlijks terugkerende Stop Honger Week.

Ook internationaal staat dit thema in oktober in the picture: in 1979 hebben de Verenigde Naties 16 oktober uitgeroepen tot World Food Day. Dé dag waarop er internationaal aandacht wordt gevraagd voor voedselzekerheid. En dan gaat het niet alleen

om de hoeveelheid, maar ook om de kwaliteit van eten. Want iedereen heeft recht op voldoende én gezond voedsel.

Stop Honger Week 11 - 18 oktober

Veel boerengezinnen zijn nog niet opgewassen tegen honger en armoede. Ze hebben een startpunt nodig. De aanpak van Heifer werkt! Met praktische training, zaden, goed vee en toegang tot water kan een gezin voldoende eten voor zichzelf produceren. In de Stop Honger Week willen we 4.000 gezinnen ondersteunen om deze eerste stap uit armoede te zetten.

Draag jij jouw portie bij in de strijd tegen honger met een online collecte?

We willen met deze actie natuurlijk zo veel mogelijk mensen bereiken. Dat kunnen we niet alleen. We zouden het fantastisch vinden als jij ook een digitale collectebus voor Heifer aanmaakt. Dit is heel eenvoudig en in een paar minuten gedaan. Met jouw online collecte vraag je heel gemakkelijk (bijvoorbeeld via WhatsApp) aan familie en vrienden om jouw actie te steunen. Wil je meer weten of je alvast aanmelden? Ga dan naar www.heifer.nl/stophonger. Of houd onze socials in de gaten. Binnenkort volgt er meer informatie over deze actie!