



Food Challenge

In de maatschappij is er steeds meer aandacht voor voedsel, in de breedste zin van het woord. Momenteel is er vooral veel aandacht voor de prijs ervan. Want boodschappen zijn in het afgelopen kwartaal gemiddeld 11% duurder geworden. Met andere woorden: betaalde je eerst voor een volle boodschappenwagen € 130,-, nu kost diezelfde kar met boodschappen jou € 144,30. Wat je nu extra aan je voedsel moet uitgegeven, kun je niet meer besteden aan andere zaken zoals kleding, uitgaan of een sport of hobby. Ook kan de stijgende prijs invloed hebben op je keuze. Ging je voorheen bijvoorbeeld voor een A-merk of voor de duurdere biologische variant van een product? Wellicht dat de gestegen prijzen je nu dwingen tot een andere keuze.

Uiteraard gaat de aandacht voor voedsel breder dan alleen het kostenplaatje. Het gaat dan over gezond en duurzaam voedsel en alle keuzes die je daarin als consument kunt maken. En dat zijn een heleboel keuzes tegenwoordig! Gaat je voorkeur bijvoorbeeld uit naar streekproducten of naar vergelijkbaar voedsel dat eerst de halve wereld overgevlogen en gevaren is? Kies je voor regulier (bespoten) voedsel of voor biologisch? Wel of geen keurmerk. Wel vlees, geen vlees of misschien vleesvervangers? Eet je 'buiten het seizoen om' (bijvoorbeeld aardbeien-van-ver in de winter) of kies je bewust voor fruit en groenten die passen bij het seizoen?

Bovenstaande zijn allemaal keuzes die je kunt maken met het oog op duurzaamheid. Dan hebben we nog niet eens het gezondheidsaspect meegewogen. En dat is ook een lastige; wat voor de één gezond en voedzaam is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Bijvoorbeeld die ene buurjongen die op aardig niveau bezig is met zijn sport. Zijn lijf heeft waarschijnlijk meerdere keren in de week behoefte aan een pastagerecht. Ieder ander zou dichtgroeien met zoveel pasta in de week. Over het algemeen kun je qua gezondheid wel op een aantal dingen letten. Of producten laag zijn in suikers en weinig 'verkeerde' vetten bijvoorbeeld. Of ze voedzaam zijn, niet teveel koolhydraten bevatten en passen binnen jouw dagelijkse voedingsbehoefte.





En dan is er nog zoiets als 'verspilling'. Bij jullie allemaal thuis komt het vast wel eens voor dat je eten weggooit: een pak melk over datum, een stuk kaas met schimmel, een komkommer die helemaal zacht geworden is. Of er is bijvoorbeeld teveel eten gekookt en wat er over is belandt in de afvalbak. Per persoon wordt er elk jaar zo'n 50 kilo voedsel weggegooid. Totaal gaat het in Nederland naar schatting om een bedrag van ongeveer 2,5 miljard euro. Zonde van zowel de verspilde producten als de energie die ermee gemoeid ging om ze te produceren, verpakken en vervoeren.

Als onderdeel van de Nationale Voedselagenda heeft de rijksoverheid het programma Jong Leren Eten bedacht. Doel van het programma is om kinderen en jongeren in aanraking te brengen met informatie en activiteiten over voedsel, zodat zij leren om gezonde én duurzame keuzes te maken.

Jong Leren Eten heeft voor jou twee concrete challenges: probeer nieuwe groente te groeien uit restjes én verwerk deze zelf opgekweekte groente thuis in een gezonde, duurzame en voedzame maaltijd (voor je familie of vrienden) en maak er een vlog van.



Challenge 1

Zelf groenten kweken uit restjes: hoe leuk is dat? Dat je opnieuw voedsel kunt kweken uit een restje dat je anders weggegooid had? En daarmee ook nog eens kunt besparen op je uitgaven in de supermarkt. Probeer er een gewoonte van te maken om de restjes van onderstaande groenten te bewaren, opnieuw te laten groeien en op die manier voedselverspilling tegen te gaan.

Kijk even mee over een schouder als er thuis eten gekookt wordt. Zie je één van de volgende producten gebruikt worden? Bewaar dan de restjes ervan en ga aan de slag met het opkweken van nieuwe groente uit deze restjes.



Deze groenten en groene kruiden kun je kweken uit restjes:

1. Bosui
2. Paksoi
3. Selderij
4. Prei
5. Groene kruiden (basilicum en munt)
6. Citroengras
7. Aardappelen
8. Knoflook

Hoe je nieuwe groenten en kruiden kunt kweken uit de restjes? Op de website <https://www.culy.nl/koken-bakken/groenten-uit-restjes/> lees je per soort een beschrijving.



Challenge 2

Is het je gelukt om uit een restje zelf weer groente op te kweken? Dan bedenk je nu een gezonde, duurzame en voedzame maaltijd waarin je je opgekweekte groente verwerkt. Kook voor jezelf, familie of vrienden en maak er een vlog over. Vertel daarin welke producten je gebruikt en waarom je bepaalde keuzes gemaakt hebt.

Sarah licht in een eigen vlog toe waar je allemaal op moet letten bij het koken van een gezonde, duurzame maaltijd en bij het filmen.

<https://www.youtube.com/watch?v=z8VkrNaUboY>

Succes!!