

Gezond met groenten (PER)

"We zijn er bijna!", roept Simone enthousiast. We kijken elkaar verrast aan. Wonen hier mensen? Al ruim twee uur rijden we steeds verder de Andes in. Inmiddels hebben we een hoogte van zo'n 4.000 meter bereikt. Het landschap is rotsachtig en kaal; de onverharde weg wordt elke kilometer hobbeliger.

Na een tijdje steken we een pas over en dalen we weer wat meters. We komen terecht in een grasgroene vallei en stoppen bij een klein gebouw: de plaatselijke school. "Welkom in Incacancha", zegt Simone met een glimlach.



Overleven in de Andes

Terwijl onze boot in Chili ligt, reizen we over land door Zuid-Amerika. Vandaag bezoeken we Incacancha: een gehucht met nog geen 20 huizen. Dit doen we samen met Simone van Heemskerk. Met haar stichting *Por Eso!* zet zij zich al 12 jaar in voor de bewoners van dit soort bergdorpen, die volgens Simone direct van de Inca's afstamden. Ze spreken nog altijd hun inheemse taal: Quechua.

Ongeveer zes generaties geleden zijn deze gemeenschappen door de Spaanse veroveraars uit hun vruchtbare dal verjaagd. "Ze wonen nu allemaal op meer dan 3.700 meter hoogte. De bergdorpjes liggen geïsoleerd en zijn moeilijk bereikbaar tijdens het regenseizoen. Het klimaat is ruw en er heerst extreme armoede. Er is nauwelijks of geen toegang tot schoon drinkwater, goed onderwijs en gezondheidszorg", legt Simone uit.

Ongelijkheid bestrijden

“Peru is een land van grote verschillen. De economie groeit, maar de armoede in afgelegen gebieden blijft. Naar het dal verhuizen is geen optie voor bergbewoners. Ze spreken geen Spaans, hebben nauwelijks geld en bezitten geen land. Bovendien worden ze gediscrimineerd. Een ander probleem is dat de vruchtbare grond in de bergen steeds verder uitgeput raakt. Niet alleen door bevolkingsgroei, maar ook door toenemende watertekorten als gevolg van klimaatverandering”, vervolgt Simone.

“De aardappel is het enige gewas dat de barre klimaatomstandigheden lijkt te overleven. Daarmee stillen kinderen in bergdorpen elke dag hun honger. Maar deze eenzijdige voeding leidt tot ziektes en achterstanden in hun ontwikkeling. In dit soort dorpen is ruim 30 procent van alle kinderen onder de vijf jaar chronisch ondervoed. Zes van de tien lijden aan bloedarmoede en hebben een ijzertekort. Hulpprogramma’s vanuit de Peruaanse overheid functioneren nauwelijks. Door gebrekkige uitvoering en corruptie verliezen goedbedoelde wetten helaas al hun nut”, zegt Simone. Daarom helpt *Por Eso!* de bergdorpen.

Groenten uit eigen (Andes)tuin

“En hoe verbeteren jullie dan de gezondheid van deze Peruaanse kinderen?”, vragen we. “Op naar de tuinkas!”, roept ze, en we lopen met haar mee. Daar staat een groepje van zeven schoolkinderen in bonte, traditionele kleren. Ze staan om een jonge man heen. “Dat is mijn collega Roger. Hij blijft hier een aantal maanden en geeft kinderen en schooljuffen in de buurt les in biologische tuinbouw”, licht Simone toe. De kinderen luisteren aandachtig naar Roger. Daarna gaan ze geconcentreerd aan de slag met groenten kweken en water geven.

Even later bezoeken we de schoolkeuken. De juf roert in een grote pan, terwijl de kinderen helpen met de bereiding van hun lunch. Ze leren niet alleen hoe ze gezonde groenten telen, maar ook hoe ze die moeten bereiden. De leerlingen krijgen recepten van *Por Eso!* die ze thuis kunnen uitleggen. “Ook werken we samen met scholen aan hygiënische keukens”, vult Simone aan.

Stap voor stap helpen

Maar hoe bereik je duurzame gedragsverandering en voorkom je dat bergbewoners afhankelijk blijven van andermans hulp? “We werken volgens een stappenplan met doelen. Ons eerste doel is de voedselzekerheid vergroten en het dieet van bergbewoners verbeteren. Daarom bouwen we tuinkassen samen met dorpelingen en scholen.

Maar eerst moet de lokale bevolking zélf aan het werk. Pas als zij bijvoorbeeld de muren hebben gebouwd, leveren wij materiaal voor het dak. Als zij vervolgens de grond goed voorbereiden, geven we zaden en begeleiden we ze bij de aanleg van moestuinen. Vervolgens brengen we leraren bij hoe ze biologische tuinbouwles geven. Een volgende stap is de bouw of verbetering van een schoolkeuken. Maar bij elke stap controleren we of het voorwerk goed is gedaan. We geven nooit zomaar iets weg”, aldus Simone.

Van school naar huis

Simone vertelt verder: “Onze activiteiten op school werken als de spreekwoordelijke steen in de vijver. Wanneer de tuinbouw- en kooklessen eenmaal op gang zijn – meestal na een jaar – zetten we een volgende stap. We bezoeken families en moedigen hen aan

zowel hun voeding als hygiëne te verbeteren. We helpen bijvoorbeeld met de aanleg van waterreservoirs, irrigatiesystemen en kookstellen met rookafvoer. Ook hier geldt: families moeten altijd eerst iets zelf doen voordat wij ergens mee helpen of ze iets geven. De ultieme beloning van hun deelname aan het project is een eigen tuinkas aan huis.”

Succes na succes

Por Eso! is een stichting en daardoor financieel afhankelijk van schenkingen en donaties. Mede daarom is het belangrijk de projecten en resultaten onder de aandacht te brengen. Vol trots vertelt Simone hoe goed het loopt. “We werken momenteel met schoolmoestuinen op 28 scholen en in 17 dorpen. Sinds de oprichting in 2007 zijn meer dan 1.200 families gezonder gaan eten, inclusief schoolgaande kinderen. En ze blijven dit ook doen.”

Een ander belangrijk resultaat van de schoolmoestuinen is de samenwerking met het Ministerie van Onderwijs. Dat gaat de biologische tuinbouwlessen op alle scholen in Peru toepassen, naar voorbeeld van *Por Eso!*. Dit bevestigt hoe goed Simone en haar medewerkers bezig zijn.

Goed voorbeeld doet goed volgen..?

We bewonderen Simones drijfveer. Ze streeft ernaar om inheemse bevolkingsgroepen in Peru gelijke kansen op een goede ontwikkeling te bieden, ziektes te voorkomen en de levenskwaliteit van bergbewoners te verhogen.

In de bus terug naar Chili denken we aan kinderen in het rijke Westen. Velen groeien op in een welvarende omgeving, maar hun voeding is niet altijd even gezond. Zou groenten kweken misschien een vast onderdeel van schoolprogramma's moeten worden? Westerse kinderen kunnen nog een voorbeeld nemen aan de gezonde groenten uit de Andes!