

LEESTEKST



12

Zijn groenten uit Burkina Faso droogstoppels?

Oom Karel is op bezoek. En dat is altijd een belevenis. Oom Karel werkt immers in Burkina Faso als ontwikkelingswerker. Burkina Faso is een tropisch land, met droge winters en hete, natte zomers. Het overgrote deel van de inwoners zijn landbouwers.

Terwijl moeder een blikje worteltjes en erwtjes opent, zit oom Karel mijmerend voor zich uit te staren. Op mijn vraag of er iets is, antwoordt hij hoofdschuddend: "Was het bij ons ook maar zo eenvoudig..." Ik kijk hem vragend aan. "Ja", oppert hij, "op het platteland vind je geen blikjes. Bovendien zijn die voor de gewone mensen veel te duur. De boeren in Burkina Faso hebben niet veel mogelijkheden om hun vruchten te bewaren. Sommige producten kunnen ze nog een tijdje in een schuurtje of op zolder opslaan. Maar groenten die niet lang bewaren eten ze zelf op, of verkopen ze zo snel mogelijk op de markt."

"Kunnen ze die groenten dan niet op één of andere manier wat langer bewaren?" vraag ik. "Bij ons hebben we niet de technische middelen die hier gebruikt worden. Wij zijn zeer afhankelijk van de natuur. Dus proberen wij het voedsel langer te bewaren door het te drogen. Immers, hoe meer vocht het voedsel bevat, hoe sneller het bederft. Schimmels en microben voelen zich zeer goed in zo'n milieu. Vandaar dat voedsel zo snel bederft in een tropisch land. Door te drogen wordt een groot deel van dat vocht verwijderd en treedt het bederf minder snel op."



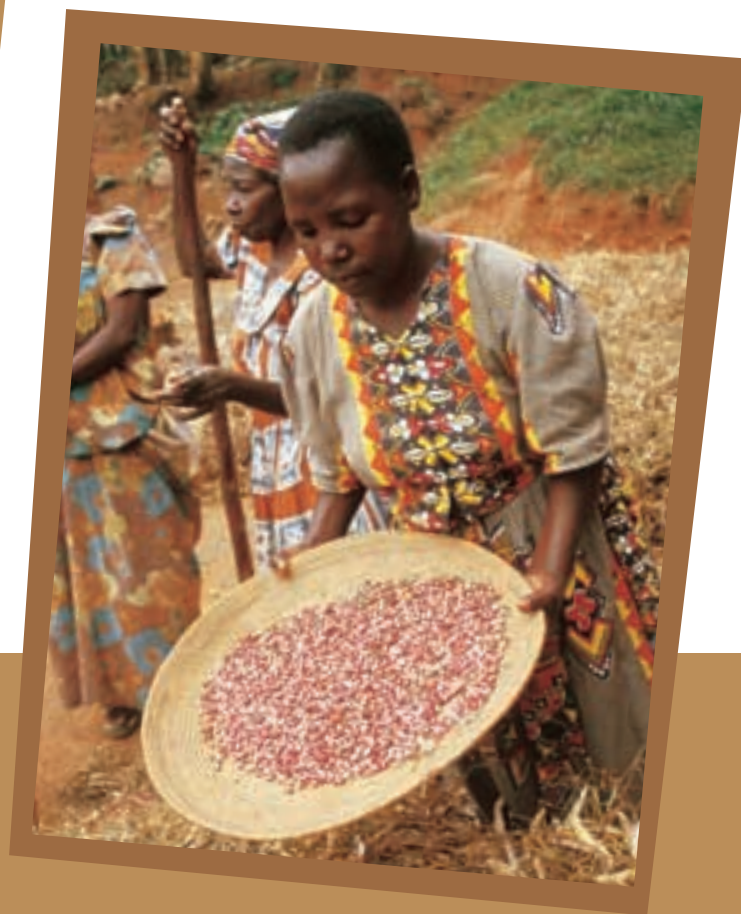
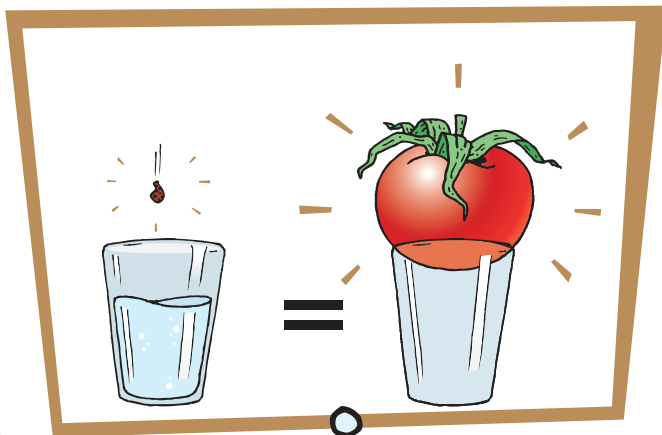
Om de kwaliteit zo goed mogelijk te bewaren wordt er onmiddellijk na het oogsten gedroogd

Nu is oom niet meer te stuiten. "Drogen is niet zo eenvoudig als het op het eerste gezicht lijkt. Eerst en vooral moet het voedsel onbeschadigd zijn. De barstjes of scheurtjes in de planten zijn immers geliefkoosde verblijfplaatsen van microben. Daarom is hygiëne zeer belangrijk. Propere handen en kleren, een propere werkplaats waar geen huisdieren komen, zijn maar enkele zaken waarop moet gelet worden."

"Om de kwaliteit zo goed mogelijk te bewaren wordt er onmiddellijk na het oogsten gedroogd. De geoogste groenten worden zorgvuldig gewassen om aarde en insecten te verwijderen. Schil en pitten worden verwijderd zodat de stukjes sneller drogen. Sommige groenten dompelt men onder in kokend water om kleur- en geurverandering te vermijden bij het drogen. Blancheren noemt men dat. Daardoor gaan er ook minder vitamines verloren. Het drogen gebeurt daarna in open lucht. Dat is eenvoudig en goedkoop, maar dan moeten de vruchten beschermd worden tegen stof en insecten. Dat kan door er een net of plastic over te spannen."

"Toch nog een heel karwei, zo lijkt mij", opperde ik. "Ja, dat is juist. Maar het is een goedkope manier om voedsel langer te kunnen bewaren. Bovendien kunnen de mensen dat zelf doen. Ze hebben er geen ingewikkelde machines of technieken voor nodig. Het grote nadeel is dat ze erg afhankelijk zijn van het weer. Daardoor weten ze niet vooraf hoe lang alles moet drogen. En hoe langer de droogtijd, hoe meer vitamines verloren gaan en hoe meer verkleuring er optreedt. Maar eens het droogproces voltooid is, kunnen ze de groenten verpakken in plastic waardoor de inhoud drie tot zes maanden kan bewaard worden. En voor die mensen is dat al heel wat."

"Eten ze dan gedroogde groenten?" vroeg ik nieuwsgierig. "Neen, eerst worden ze geweekt in water. Afhankelijk van de soort duurt dat zo'n 10 tot 30 minuten. En dan kunnen ze gewoon verwerkt worden zoals verse groenten." Toen hij dit gezegd had, draaiden zijn ogen naar het lege blik op het aanrecht. "Konden wij dat ook maar..." mompelde hij.





WERKBLAD

1. Waar of niet waar?

Denk na over elke bewering. Is het waar, kleur dan de juiste coördinaat in het rooster.

Welke letter verschijnt in het rooster? Welke groenten ken je die deze beginletter hebben?

- 1 Er is niks mis met groenten uit de diepvries, blik of pot. Die groenten worden na de oogst namelijk heel snel verwerkt of ingevroren. Daardoor blijven zoveel mogelijk vitamines behouden. Diepvriesgroenten en groenten uit blik en pot zijn dus ook gezond.

waar: kleur A2 in het rooster
niet waar: kleur A1 in het rooster

- 2 In groenten en fruit zitten vitamines. Dat zijn stoffen die vanalles in je lichaam regelen. Net zoals een stoplicht nodig is om het verkeer goed te laten lopen, zorgen vitamines er voor dat alles in je lichaam goed gaat en je niet snel ziek wordt.

waar: kleur C2 in het rooster
niet waar: kleur E4 in het rooster

- 3 Scheurbuik is een ziekte uit de tijd van de grote ontdekkingsreizen. Oorzaak: een tekort aan vitamine C. Logisch, want zo'n reis duurde soms jarenlang en verse groenten aan boord, ho maar. In 1753 ontdekte een Schotse marine-arts James Lind wat je er tegen kon doen: veel sinaasappelen en citroenen eten want die bevatten veel vitamine C.

waar: kleur C4 en D2 in het rooster
niet waar: kleur B3 in het rooster

- 4 Van broccoli eet je, net zoals van bloemkool, de bloemknoppen. Als je broccoli in een schaalje water zet, groeien er mooie bloemetjes aan de knoppen. Broccoli smaakt een beetje pittiger dan bloemkool. In broccoli zit veel vitamine C en vezel.

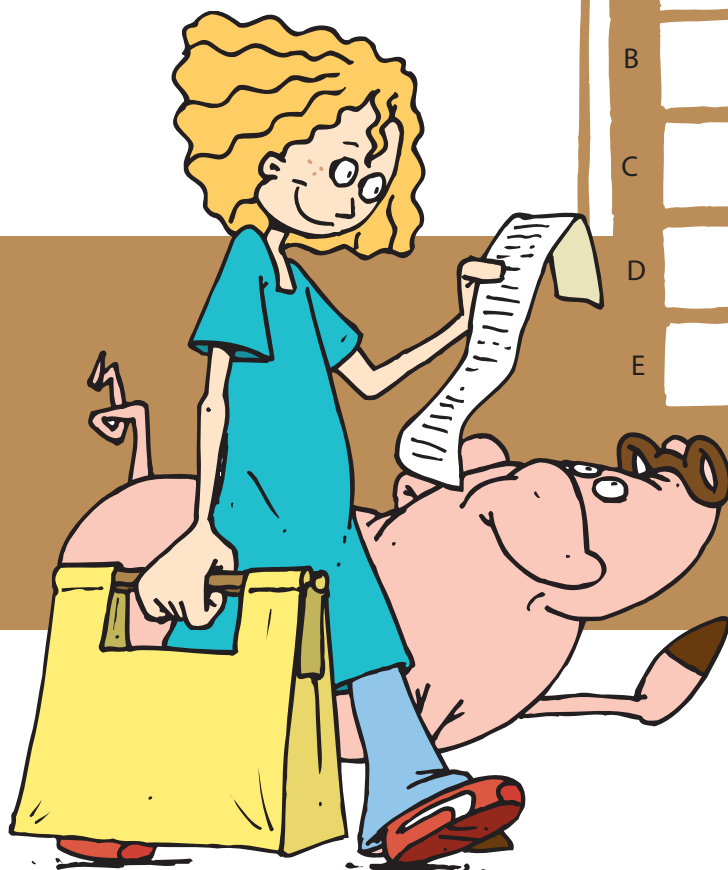
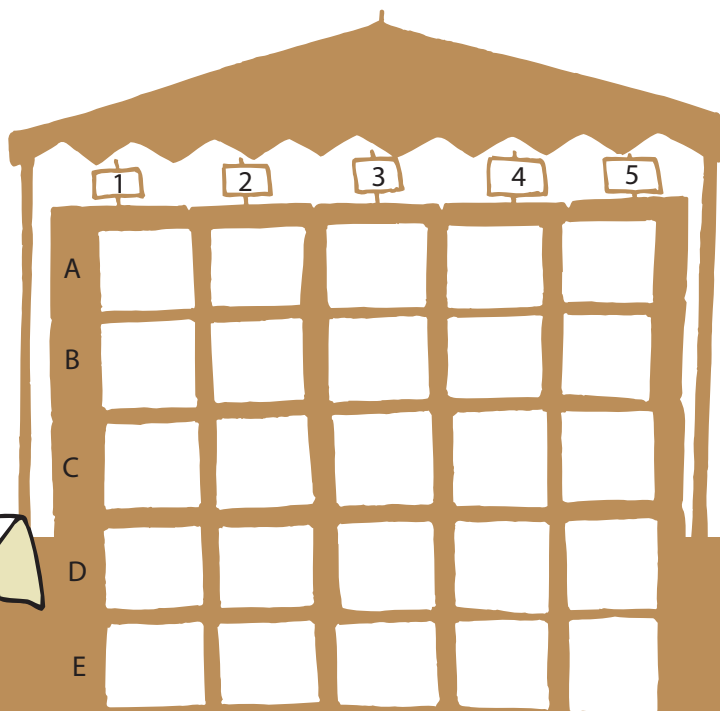
waar: kleur A4 in het rooster
niet waar: kleur D2 in het rooster

- 5 Het meest opvallende aan paprika's is de kleur. Ze hebben zulke felle kleuren dat ze van plastic lijken. Als groene paprika's wat langer aan de plant hangen, worden ze vanzelf rood. Groene paprika's zijn dus eigenlijk vroege rode paprika's. Naast groene en rode zijn er ook oranje, gele, paarse en witte.

waar: kleur E2 en B4 in het rooster
niet waar: kleur D1 in het rooster

- 6 Weet je waar de C van vitamine C vandaan komt? Gewoon van de C van citrusvruchten. Dit zijn bijvoorbeeld sinaasappelen, citroenen, pompelmoezen en mandarijnen.

waar: kleur C3 in het rooster
niet waar: kleur C1 in het rooster





7 In de zestiende eeuw werd de tomaat voor het eerst naar Europa gebracht. Toen durfden mensen er nog niet van te eten. Ze dachten dat die dikke rode bes wel eens giftig zou kunnen zijn. Het plantje werd gewoon als versiering in een pot gezet. Hij werd 'pomme d'amour' of 'liefdes-appel' genoemd, omdat men dacht dat je erg verliefd werd als je ervan at. Of dat waar is weet niemand...

waar: kleur A3 in het rooster
niet waar: kleur B5 in het rooster

8 "Van spinazie word je sterk", denken veel mensen, "want in spinazie zit ijzer". In spinazie zit inderdaad ook ijzer. Maar het gezonde van spinazie zit vooral in een andere stof: caroteen. Die stof wordt in je lichaam omgezet in vitamine A. En die vitamine is weer goed voor je ogen en je huid. Caroteen zit ook weer in worteltjes en bietjes.

waar: kleur B2 in het rooster
niet waar: kleur E1 in het rooster

2. Plantation

Schrijf de juiste naam bij de juiste groente:

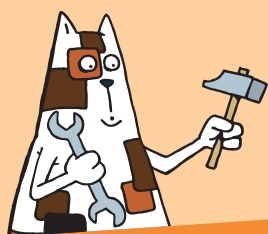
des légumes ...

une carotte – un chouffleur – un concombre – une tomate – des épinards – une salade

un oignon – un paprika rouge – une pomme de terre

Zoek de vertaling op van zes andere groenten. Teken ze erbij.





1. Plantation - KANA

Met dit vrolijke liedje lijkt ons wel één en ander te doen in de klas.

Enkele ideeën:

- bespreek de inhoud van het lied (kan bv. in de les Frans):
 - wat is het probleem?
 - welke groenten worden gekweekt?
 - wordt er een oplossing gevonden?
- bespreek:
 - welke zouden de oorzaken kunnen zijn?
 - welke mogelijke oplossingen kan je bieden?
 - zijn die realiseerbaar? Waarom of waarom niet?
- laat de leerlingen op zoek gaan naar afbeeldingen van de in het lied vermelde gewassen (of laat ze tekenen) - breng ze aan op een grote flap - leer het lied aan en breng het als een "snijders-bank".
- waarom niet eens proberen een Nederlandstalige versie van het liedje te maken met groenten en fruit uit ons land. Het refrein zou als volgt kunnen gaan:
*'k Heb een klein probleempje in mijn moestuintje:
Waarom groeit er niets?*
...

Ter informatie geven we alvast de tekst mee. Let wel op, er zijn verschillende versies van dit liedje in omloop. Controleer best vooraf of je dezelfde versie hebt, anders moet je de tekst aanpassen.

Plantation - Kana:

Je viens de m'acheter un p'tit lopin de terre
Pour pouvoir faire planter
Planter, la terre est superbe (parlé)

Refrain (x2)

J'ai tout petit problème dans ma plantation
Pourquoi ça pousse pas

Moi j'ai planté bananes, bananes ça pousse pas
Moi j'ai planté cocos, cocos ça pousse pas

Refrain (x2)

Moi j'ai planté légumes, légumes toujours pas poussés
Moi j'ai planté agrumes, agrumes toujours pas poussés

Refrain (x2)

Moi j'ai planté concombres, concombres ça poussent pas
Alors moi j'ai planté bien à l'ombre, à l'ombre ça poussent toujours pas

Refrain (x2)

Moi j'ai planté maniok, maniok toujours pas poussé
(toujours pas poussé)

Moi j'ai planté tapiok, tapiok toujours pas poussé
(toujours pas poussé)

Refrain (x2)

Moi j'ai planté Kana, canne à sucre ça pousse pas
Alors moi j'ai planté des nanas (et TA), l'ananas ça pousse pas

Refrain (x2)

Moi j'ai planté ganja, ganja ça pousse comme ça...
C'est vrai ça (parlé)

