

## Sandra van Kampen: Anders denken, anders doen.

*In opdracht van DuurzaamDoor heeft het Steunpunt Smaaklessen interviews gehouden met duurzame vernieuwers in de voedselketen. Wat zijn volgens Sandra van Kampen de ontwikkelingen op het gebied van voeding en duurzaamheid en hoe heeft dit betrekking op kinderen? Lees het verhaal van één van de duurzame vernieuwers.*

### Tijd voor verandering

Het huidige voedselsysteem is aan een verandering toe. De landbouw wordt steeds grootschaliger, we hebben te maken met klimaatverandering en het eetpatroon van de mens bestaat voornamelijk uit bewerkte producten waarvan de voedselketen complex en onoverzichtelijk is. Kortom, er is meer aandacht nodig voor duurzame voedselproductie.



### De Schaal van Kampen

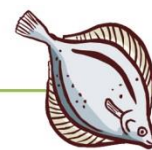
Iemand die zich hier voor inzet is Sandra van Kampen. Sandra is eigenaar van 'De Schaal van Kampen'. Ze adviseert de overheid, bedrijven en maatschappelijke organisaties op het gebied van voedseltransitie. Sandra probeert de verduurzaming te versnellen door het creëren van een maatschappelijke beweging. Er zijn in Nederland namelijk veel mensen met goede ideeën op het gebied van voedseltransitie maar vaak blijft dit klein. Sandra helpt hen om dit te versterken en groter te maken door verschillende koplopers zoals boeren, consumenten, producenten en beleidsmakers met elkaar te verbinden. Ook bedenkt ze manieren om elkaar blijvend te inspireren om samen aan een duurzaam voedselsysteem te werken. Dit doet ze via masterclasses, lezingen, workshops en proeverijen. Uiteindelijk is de missie van Sandra dat er een voedselketen is die eerlijk is voor iedereen.



### Moed, liefde en vertrouwen

Om een eerlijke voedselketen te creëren is volgens Sandra een radicale omslag nodig. Niet alleen bij de consument, maar ook bij de producent. Enkele elementen die hier volgens haar bij nodig zijn, zijn; meer

plantaardig en minder dierlijk, vers en onbewerkt voedsel, handel in korte voedselketens, productie in de regio en geen verspilling. Stuk voor stuk onderwerpen waarvoor nog veel werk te verzetten is. Daarbij houdt Sandra niet van het nemen van kleine stapjes. Voor een echte transitie zijn volgens haar grote stappen, moed, liefde en vertrouwen nodig. Moed om de uitdaging aan te gaan en ook echt door te pakken. Maar ook liefde. De omslag moet volgens Sandra niet van bovenaf gestuurd worden maar vanuit het hart komen. Daarnaast moet er vertrouwen zijn dat het lukt om met elkaar deze omslag te kunnen maken. Er zijn veel initiatieven die hier al op zeer creatieve wijze mee bezig zijn. Voorbeelden hiervan zijn De Vegetarische Slager en Kromkommer. In Nederland leven veel mensen met hele creatieve ideeën en veel van deze ideeën worden ook omgezet in initiatieven. Toch slagen veel initiatieven niet, de markt wordt niet bereikt. Opschaling is daarbij volgens Sandra een belangrijke factor om echt een verschil te kunnen maken. De kleine initiatieven moeten bekend worden en omarmd worden door de consument en de overheid. De overheid moet ervoor zorgen dat er ruimte is voor deze vernieuwers.



### Cijfers vergeet je, zelf ervaren niet

Sandra van Kampen richt zich tijdens haar projecten niet speciaal op kinderen en geeft aan geen ervaring met educatie te hebben. Maar uiteraard heeft ze wel haar ideeën over het voedingspatroon van de jeugd. Volgens Sandra zijn ook hier namelijk ingrijpende maatregelen nodig. De jeugd raakt volgens haar steeds vervreemder van hun eten, ze hebben vaak geen idee meer hoe iets gemaakt wordt of waar het vandaan komt. Volgens Sandra is het daarom belangrijk om inzicht te geven in de keten en ook hierbij te focussen op

plantaardig. Sommige kinderen kennen alleen de lange ketens, zij moeten inzicht krijgen in de korte ketens en zelf ervaren dat het dus ook anders kan. Feiten en cijfers zullen hier niet veel bij helpen, dit wordt vaak snel vergeten. De beste manier om dit te doen is door echt het land in te gaan en kinderen te laten zien wie iets produceert en hoe dit gebeurt. Dit kan door middel van een bedrijfs- of boerderijbezoek maar ook aan de hand van een simpele moestuin. Volgens Sandra is de moestuin het ideale middel voor jonge kinderen. Jonge kinderen zijn namelijk vaak gek op het verzorgen van iets en staan dicht bij de natuur en dieren. De moestuin is dan een afgesloten, romantische plek waar kinderen hun zorgzaamheid kunnen toepassen op de plantjes en zo leren hoe iets groeit en wat hier dus voor nodig is.



### **Koken met kids**

Veel kinderen worden door hun ouders niet betrokken bij het koken. Vaak omdat er geen tijd voor is of omdat ouders hier zelf geen interesse of vaardigheden in hebben. Hier ligt volgens Sandra een belangrijke rol voor het onderwijs. Zodra kinderen merken dat het echt niet moeilijk is om een bepaald gerecht zelf te maken, worden ze enthousiast. Daarbij is het volgens Sandra ook belangrijk dat kinderen de verschillende bereidingen van eten weer leren door het koken van vooral simpele gerechten en door veel te proeven. Op die manier ontwikkelen ze voedselvaardigheden die essentieel zijn voor hun toekomst. En niet onbelangrijk, kinderen vinden het vaak gewoon heel leuk. Zo ontstaat ook vanzelf de nieuwsgierigheid naar meer kennis over eten.



### **De power van peulvruchten**

Het jaar 2016 is door de VN uitgeroepen tot het jaar van de peulvruchten. Dit vanwege de vele positieve eigenschappen van de

peulvrucht als eiwitbron. Toch wordt het in Nederland nog weinig gegeten. Ook hier ligt volgens Sandra een mooie rol voor het voedselonderwijs. Peulvruchten zijn een goede bron van plantaardige eiwitten en kunnen ook met het oog op duurzaamheid heel goed het vlees in ons menu vervangen. Daarom horen peulvruchten volgens haar op het menu van de toekomst. Toch weten veel mensen niet wat ze ermee kunnen en daarom is het goed dat kinderen meer inzicht krijgen in de groei en bereiding van peulvruchten. Dat is volgens Sandra eigenlijk best makkelijk te doen. Kinderen planten een zaadje en kunnen het proces van de ontkiemende boon helemaal volgen. Ook snelle shots van een groeiende boon kunnen hier een mooie rol in spelen. Daarnaast kunnen akkerbouwers laten zien hoe de bonen op grote schaal groeien en verwerkers hoe ze uiteindelijk in de supermarkt komen. Vervolgens moeten kinderen vooral weer hun zintuigen gebruiken en de verschillende soorten peulvruchten proeven. Ook is het belangrijk om ze te leren hoe ze verwerkt kunnen worden in makkelijke gerechten. Daarbij geeft Sandra aan dat we ook vooral rekening moeten houden met de eetcultuur die er nu is. Als we nu aan een consument vragen om peulvruchten op te zoeken in een supermarkt, dan lopen ze naar het schap met de potjes. Dat is ook de manier waarop ze op dit moment het meest gegeten worden. Hier moeten we volgens Sandra dus niet aan voorbij gaan. Het is belangrijk om aan te sluiten bij de huidige cultuur en ook dit dus gewoon te laten zien. Houd het makkelijk, houd het leuk en maak de kinderen enthousiast, zodat peulvruchten steeds vaker terugkomen op hun bord.

