

## Koken brengt natuur en cultuur samen

De Smaak te Pakken is ervaringsgerichte voedseducatie voor het basisonderwijs in Amsterdam. De manier van lesgeven is in De Smaak te Pakken uniek. Om ervoor te zorgen dat leerlingen de les nooit meer vergeten, hebben de lessen in de uitvoering een kunst- en cultuurbasis. Leerlingen ervaren een manier van kijken waar ze levenslang wat aan hebben.

### Van dierenweitje naar intergraal leslokaal

Stadsboerderij Osdorp heeft een verwaarloosd dierenweitje in Amsterdam Nieuw West omgetoverd tot een bruisend groen centrum waar getuinierd, gerecreëerd en ontspannen wordt. Contactpersoon Martin ten Brinke beheert de boerderij in samenwerking met buurtbewoners. Met de komst van Esther Boukema, oprichter van De Smaak te Pakken, ontwikkelt zich hier nu een voedseducatie centrum als blauwdruk voor ervaringsgerichte voedseducatie in de stad: een eetbare tuin met kooklokaal op steenworp afstand van scholen. Voedseducatie die aansluit bij het seizoen, de vakken op school (wereldoriëntatie, aardrijkskunde, taal, beeldend) en de supermarkt om de hoek. Voor de nabijgelegen basisschool (Lukasschool) ontwikkelt ze een leerlijn voedingseducatie vanuit het perspectief: voeding als onderdeel van ons cultureel erfgoed. Gebiedsmakelaar en GGD-adviseurs gezonde leefstijl vanuit de gemeente ondersteunen het project.



### Smaak te Pakken in de tijd

De Smaak te Pakken (sinds 2004) droeg mede bij aan de voedselvisie van de Gemeente Amsterdam en het project Voedselwijs). Dit integraal voedseducatie project van De Smaak te Pakken, Boerderijeducatie Amsterdam, de Hortus, de schooltuinen, de GGD en de Youth Food Movement (tegenwoordig: SFYN) ontving de Jamie Oliver prijs 'Food Revolution Day' en werd gemonitord door VU onderzoekers onder leiding van hoogleraar voeding en gezondheid prof.dr. J.Seidell. Het project op de Stadsboerderij Osdorp (tuin, hortus, keuken in één) is het vervolg van dit concept. Kijk voor meer informatie op: [www.smaaktepakken.nl](http://www.smaaktepakken.nl)

Esther vertelt: "In de achterstandswijken waar ik werk groeit 1 op de 4 kinderen op in armoede. Dit heeft serieuze consequenties voor de beschikbaarheid en het aanbod van een gezonde voeding thuis. Er bestaan vele voorlichtingscampagnes voor kinderen waarin een gezond voedingspatroon gestimuleerd wordt maar voorlichting alleen is niet toereikend", aldus Esther. De Smaak te Pakken biedt kinderen een onvergetelijke eigen ervaring rondom voeding, als een positief vervolg op voorlichting. Deze eigen ervaring is cruciaal in het in gang zetten van een bewustzijnsproces. In de zintuiglijke kooklessen is daarom aandacht voor handwerk, oefenen van focus en het verbeelden van wat beleefd en geleerd is.

"Kinderen zijn altijd enthousiast om gezond te eten als ze zelf op avontuur mogen gaan. Door met hen te koken en naar de wereld te kijken via voedsel krijgen zij de informatie en het enthousiasme om thuis verder te gaan. Soms is een vonkje nodig om een vuur te maken. De



Smaak te Pakken is zo'n vonk! Ik wil de leerlingen verbazen, aansporen, hun blik verbreden, grenzen verleggen... alles om er voor te zorgen dat ze enthousiast worden over echte voeding. Het doel is: een open houding ontwikkelen, bewuste keuzes maken en thuis met koken verder willen gaan. De eerste stap van gedragsverandering is dan gezet”.

## Inhoud van de lessen

De Smaak te Pakken ziet voeding als een universele schakel tussen cultuur (mensen, taal en hun geschiedenis) en de natuur (biologie, aardrijkskunde) en de lessen zijn daarom opgebouwd uit verschillende onderdelen:

- ruiken aan, voelen van, luisteren naar de ingrediënten waarmee er wordt gekookt, aandacht voor de eigen waarneming en vragen van leerlingen over de ingrediënten, het land van herkomst en de geschiedenis;
- samen filosoferen over het effect van de ingrediënten op ons lichaam; zintuigen, hygiëne, voedingsstoffen, schijf van vijf;
- de leerlingen koken zelf of helpen de kok met verschillende handelingen zoals klutsen, snijden, raspn, snipperen, vijzelen, mixen;
- aspecten van geschiedenis, cultuurgeschiedenis, aardrijkskunde en biologie van de ingrediënten waarmee wij gaan koken ;
- samen in de klas de eindresultaten proeven en delen; met het recept van de les en variaties daarop thuis verder gaan.



### Workshop voor de kinderopvang

Omdat je met liefde voor voedsel niet vroeg genoeg kan beginnen is er voor de pedagogisch medewerkers in de kinderopvang een inspiratie-workshop ontwikkeld die uitgaat van het fruithapje en de lunch. Hierin staan niet alleen ideeën voor gezond voedsel centraal maar inspireert het de pedagogisch medewerkers om nog een stapje verder te gaan. Voor meer informatie:

[meel@smaaktepakken.nl](mailto:meel@smaaktepakken.nl)

## Waar en voor wie vinden de lessen plaats?

Naast de stadsboerderij in Osdorp geeft Esther Boukema ook lessen op scholen. Zo hoeven de leerlingen niet meer te reizen. De Smaak te Pakken neemt de zorgen van directie, leraren en schoolbesturen weg in een maatwerk-gesprek op de school. De lessen van De Smaak te Pakken zijn zo samengesteld dat elke kookles gekoppeld kan worden aan een bezoek aan de schooltuin, Hortus, Boerderij Educatie, of stadslandbouwproject. Daarom adviseert Esther ook welk bestaand thema of buitenactiviteit kan aansluiten op de kookles. Voorafgaand aan de les stuurt ze lesmateriaal en achtergrondinformatie aan de docenten en nemen op de dag van het koken al het materiaal en de ingrediënten mee. Naast kosten voor de les hoeft de school alleen tijd en ruimte vrij te maken.



Foto's: Philippe McIntyre

## Visie makelaar

Annette de Vries, makelaar JLE in de provincie Noord-Holland vindt het voedsel educatieprogramma vanuit de stadsboerderij een inspirerend voorbeeld voor de regio, omdat hier alle belangrijke ondersteunende factoren voor een lage SES-wijk bij elkaar komen: aandacht voor groen, gezondheid, cohesie, samenwerking tussen wijkpartners en een structurele aanpak met een degelijke leerlijn. Bijzonder is de invalshoek vanuit cultureel perspectief: dit past bij uitstek in een grote stad. Meer informatie over de Smaak te Pakken is te vinden op [www.smaaktepakken.nl](http://www.smaaktepakken.nl)

