

NIEUWS

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- **ECHE HONGER**

Is niet alleen een rammelende maag

- **VOEDINGSCONSULENTEN IN SENEGAL**

Wat je eet is belangrijker dan hoeveel je eet

- **EEN BIJZZZONDER GOED VERHAAL**

Pluizige bijenpootjes zorgen voor voedselzekerheid

- **STOP HONGER WEEK: 10-16 OKTOBER 2022**

Jouw portie in de strijd tegen honger



ECHE HONGER IS NIET ALLEEN EEN RAMMELENDE MAAG

Iedere dag eten duizenden arme boeren in India een handvol gekookte rijst, een stuk injera of traditioneel brood in Ethiopië, of van maïs gemaakte 'tamales' in Guatemala. Al deze maaltijden vullen de buik, maar missen de ingrediënten voor een goede gezondheid en groei. Dit is vooral voor kinderen van essentieel belang. Maar juist gezond en voedzaam eten, zoals zuivel, fruit, groenten en proteïnerijke producten, zijn voor veel mensen onbetaalbaar. Want echte honger is niet alleen een rammelende maag.

Hoewel armoede vaak de oorzaak is van slechte eetgewoonten, is het hongerprobleem complexer. Ook de beschikbaarheid van eten, eetgewoonten en de verhouding tussen mannen en vrouwen spelen een belangrijke rol. Honger als gevolg van deze uitdagingen kan leiden tot een slechte gezondheid, achterblijvende groei en leerachterstand – op een verwoestende schaal.

“Heifer werkt in de meest arme gebieden en de voedingsstatus van kinderen is vaak erg slecht. Men denkt “als je geen honger hebt, dan is het goed”. Als we eenmaal het gesprek met ze aangaan over de verschillende voedselgroepen en wat de impact is van de juiste voeding op de gezondheid, prestaties en toekomst van kinderen, dan is daar vaak het ‘aha’ moment.”

Neena Joshi, Heifer's senior director of programs
- cooperative development voor Asia.

HONGER EN ONDERVOEDING, HOE PAKKEN WE DAT AAN?

1. Zelf gezond eten produceren

Boeren bezitten vaak weinig land en zijn voor hun eigen voeding en inkomen afhankelijk van de beperkte opbrengst die dat stukje land geeft. Met de juiste kennis over duurzame landbouw en veehouderij verbetert de productie en neemt de beschikbaarheid van vers fruit, groenten, melk of vlees toe.

2. Het inkomen structureel verhogen

Met een beetje ondersteuning kunnen boeren niet alleen de landbouwproductie maar ook het inkomen structureel verbeteren. Door de oprichting van coöperaties hebben boeren toegang tot leveranciers en banken, zijn ze verzekerd van afname en krijgen ze een betere prijs voor hun producten.

3. Vrouwen in hun kracht zetten

Er is veel ongelijkheid tussen mannen en vrouwen. Training over gender, waar zowel mannen als vrouwen bij aanwezig zijn, lost deze barrières op. Daarnaast worden vrouwen voorgelicht over soorten voeding, voedingsbehoeften van gezinsleden en het belang van een aanvullend dieet voor bijvoorbeeld zwangere vrouwen en jonge kinderen. Dankzij deze kennis verbetert de voeding van het gezin en uiteindelijk de hele gemeenschap.

4. Stevige basis voor de toekomst

Natuurrampen, prijsdalingen van producten op de markt en grote prijsstijgingen van zaden en mest kunnen verwoestend zijn voor boeren die weinig hebben om op terug te vallen. Door het inkomen te diversifiëren, het oprichten van spaar- en leenprogramma's en het maken van bedrijfsplannen zijn boeren in staat om zelfs in moeilijke tijden het hoofd boven water te houden.



VROUW, MOEDER EN TROTSE BOERIN

Bishnu Chopai: "Vroeger moest ik naar de markt voor groenten, fruit en andere producten. Maar daar was vaak geen geld voor. Mijn moestuin en het vee dat we hebben leverden weinig op. Dankzij een aanpassing in het veevoer zijn mijn koeien en kippen gezonder dan ooit. En gezonde dieren geven gezonde voeding en mest!

Nu telen we biologische tomaten, uien, bloemkool, spinazie en pompoen. En we hebben iedere dag verse eieren en melk tot onze beschikking. Ik maak me geen zorgen meer over de gezondheid van mijn kinderen. Ze gaan iedere dag vol energie naar school".

ALS GEMEENSCHAP SAMEN TEGEN ONDERVOEDING

De Abakundinka groep uit Rwanda zit niet stil. Deze ondernemende vrouwen hebben kippen en varkens en een eigen spaar- en leenprogramma. Ze hebben een melkverzamel-punt opgericht en runnen ook nog een gemeenschappelijke keuken. Hier serveren ze eens per maand een gezonde maaltijd, bereid met producten afkomstig van de groepsleden, aan kinderen uit het dorp die tekenen van ondervoeding vertonen.

Alphonsina Uwikunze sluit maandelijks samen met haar dochtertje aan: **"Behalve dat mijn dochter nu gezond eet, heb ik geleerd hoe ik zelf een uitgebalanceerde maaltijd kan bereiden. Deze kennis heb ik weer gedeeld met andere moeders.** Ik merk niet alleen het verschil bij mijn dochter. Ook andere kinderen uit ons dorp gaan erop vooruit. Ze drinken nu melk, eten verse groenten en af en toe vlees."



VAN ONLINE VERKOOP NAAR ALLES-IN-EEN CENTRUM

De leden van de Akota Vrouwengroep in Bangladesh zijn een stel ondernemende dames. Nadat alle markten werden gesloten door de coronapandemie richtten ze zich op de online verkoop van mango's. Nu alles weer in rustiger vaarwater is hebben ze hun onderneming uitgebouwd en een agri-hub opgericht. Hier kunnen boeren hun producten opslaan en verkopen en benodigdheden zoals zaden, mest en medicatie kopen. "Vroeger moest ik lange afstanden afleggen naar de markt.", zegt Kajol Begum, lid van de Akota hub. **"Ik verkoop nu mijn producten direct na de oogst bij de Akota hub, vlakbij mijn huis. Het bespaart me tijd, energie en transportkosten."**

HET WONDER DAT MORINGA HEET

De Moringaboom, een van de meest voedzame planten ter wereld, zit bomvol eiwitten, calcium, kalium, ijzer, zink, antioxidanten en vitamine A, B en C. De bladeren en zaden bevatten zelfs meer vitamine C dan vier sinaasappels samen!

De Moringaboom is daarom zeer waardevol voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en jonge kinderen die aan ondervoeding lijden. In Senegal worden de

bladeren daarom gebruikt in verschillende gerechten. In India gebruiken ze de bladeren, die ook een medicinale werking hebben, om drinkwater te zuiveren en als medicijn voor geiten, kippen en varkens. Bijkomend voordeel is dat de boom bestand is tegen extreme temperaturen en uitermate geschikt als veevoer. Moringa als veevoer zorgt voor een gezonder gewicht en betere productie bij vee. Het is niet voor niets dat ze de Moringa ook wel wonderboom noemen. ■



VOEDINGSCONSULENTEN ZORGEN VOOR GEDRAGS- VERANDERING IN SENEGAL

“Honger in Senegal betekent dat je geen kwalitatief goed, veilig en voedzaam eten hebt”, zegt Abdoul Gueye, directeur Heifer Senegal. “Je kunt honger niet bestrijden door alleen te focussen op het verbouwen van voedsel. Het is noodzakelijk om een voedingsconsulent in je team te hebben zodat we ook de andere kant van het probleem bij de kern kunnen aanpakken.”



Lyna organiseert diverse bijeenkomsten waaronder workshops waarin ze vrouwen leert om voedzame pap te bereiden voor baby's en jonge kinderen.

Een van die voedingsconsulenten is de 36-jarige Lyna Manga. We spraken met Lyna over de voedselsituatie in Senegal en haar werk als voedingsspecialist.

Heifer: Vertel eens Lyna. Hoe ben jij in dit vak terechtgekomen?

Lyna: In tegenstelling tot veel andere Senegalezen heb ik een relatief zorgeloze jeugd gehad. Mijn vader had een goede baan en mijn ouders vonden onderwijs heel erg belangrijk. Ik zag natuurlijk wel dat er veel armoede is in Senegal. En dat het probleem rondom ondervoeding, vooral bij jonge kinderen, groot is. Ik wilde andere kinderen ook de kans geven om in goede gezondheid op te groeien. Kinderen die de toekomst van dit land zijn. Dat is bepalend geweest voor mijn studiekeuze.

Heifer: Kun je iets vertellen over de voedingssituatie in Senegal?

Lyna: Die is alarmerend. Bijna 1 op de 5 kinderen lijdt aan chronische ondervoeding. Door eenzijdige voeding is er vaak een tekort aan essentiële vitamines en mineralen. En ruim 66% van de kinderen onder de vijf jaar heeft bloedarmoede. Gelukkig zet de Senegalese overheid zich de laatste jaren in tegen ondervoeding, met als doel de gezondheid van zwangere vrouwen, moeders en jonge kinderen te verbeteren.

Heifer: Als we even inzoomen op het project in Bounkiling waar jij bij bent betrokken. Waar liggen volgens jou de grootste uitdagingen?

Lyna: Het verbeteren van de voedselproductie! Het is zeker uitdagend met de droogte en minimale regenval. Maar door de juiste landbouwtechnieken toe te passen, en dit te combineren met veehouderij, kunnen de boeren veel meer uit hun stukje grond halen. Dit is essentieel voor de beschikbaarheid van gezonde voeding en het verhogen van het inkomen van arme gezinnen.

Heifer: Maar de beschikbaarheid van voedsel is slechts één onderdeel toch?

Lyna: Ja dat is zo. We kijken naar het hele plaatje. Het zelf produceren van gezond en gevarieerd

eten is één. Maar gedragsverandering is net zo belangrijk. Jonge moeders weten vaak niet wat gezonde voeding is en hoe ze een gezonde maaltijd moeten bereiden. De financiële situatie speelt ook een belangrijke rol. Maar ook tradities. De vrouwen in Kolda dachten bijvoorbeeld dat het eten van mango's tijdens de zwangerschap diarree bij een pasgeboren kind kan veroorzaken. Zo wordt ondervoeding van generatie op generatie doorgegeven.

“De vrouwen in Kolda dachten dat het eten van mango's tijdens de zwangerschap diarree bij een pasgeboren kind kan veroorzaken.”

Heifer: Waarom is wat je eet belangrijker dan hoeveel je eet?

Lyna: We hebben simpelweg alle essentiële voedingsstoffen nodig om ons lichaam gezond en fit te houden. Ik zeg altijd “Een beetje van alles eten, in redelijke hoeveelheden”.

Heifer: Ondervoeding komt vaak bij hele jonge kinderen voor. Welke veel gemaakte ‘fout’ zie jij terug?

Lyna: Voor baby's is en blijft borstvoeding het beste. Gek genoeg krijgt slechts 41% van de kinderen onder de 6 maanden uitsluitend borstvoeding. Het wordt vaak gecombineerd met (vervuild) water, met diarree en uitdrogingsverschijnselen als gevolg. Ik dring er dus op aan om in de eerste 6 maanden alleen borstvoeding te geven. Kinderen die iets ouder zijn krijgen meestal pap. Dat is prima, maar niet als de pap wordt gemaakt van een enkele graansoort met een beetje suiker. Dat vult inderdaad de maag. Maar voedzaam is het niet. We hebben inmiddels 108 vrouwen en 26 mannen opgeleid om meel voor pap te maken op basis van verschillende granen, peulvruchten en oliehoudende zaden. Dit meel, rijk aan voedingsstoffen, bevat de belangrijkste voedselgroepen die nodig zijn voor een kind.



Heifer: Staan ze dus wel open voor jouw adviezen?

Lyna: Oh ja, zeker! Tijdens de bijeenkomsten die ik organiseer zijn de vrouwen erg geïnteresseerd en stellen veel vragen. Daarom gaan we zoveel mogelijk naar de gemeenschappen toe. Ik ga het gesprek aan en deel persoonlijke ervaringen, ik heb immers ook twee kinderen én een baan. Los van de theorie, hebben deze vrouwen ook gewoon positieve rolmodellen nodig.

Heifer: Jij en je collega's zijn expert op het gebied van voeding. Maar jullie zijn geen arts. Werk je ook samen met klinieken of ziekenhuizen?

Lyna: Ja, uiteraard. We werken nauw samen met alle regionale gezondheidsinstellingen en de lokale overheidsafdelingen. Wij screenen kinderen op ondervoedingsverschijnselen en de ernstig ondervoede kinderen verwijzen we door naar professionele gezondheidswerkers. Vervolgens zijn wij er voor de nazorg en zien we erop toe dat afspraken worden nagekomen en de kinderen de benodigde medicijnen krijgen toegediend.

Heifer: Welke veranderingen zijn er inmiddels merkbaar dankzij jullie inspanningen?

Lyna: We zien dat kinderen beter groeien, meer energie hebben en minder snel ziek worden. Een deel van de opbrengst van de landbouwvoorst wordt nu gebruikt om ingrediënten voor de papmeel te kopen, die nog steeds gezamenlijk wordt gemaakt. En we zien ook een stijging in de vaccinatiegraad. Waar vorig jaar nog maar 58% van de kinderen volledig was gevaccineerd, zitten we nu op 79%. De bewustwordingsbijeenkomsten, het verbeteren van de landbouwproductie en het organiseren van (kook)workshops beginnen dus hun vruchten af te werpen!

We hebben Lyna gevraagd om een typisch Senegalees gerecht met ons te delen dat ze ook gebruikt tijdens de kookdemonstraties. Benieuwd? Kijk op heifer.nl/recept

METEN IS WETEN

In Senegal hebben veel jonge vrouwen, omdat ze zelf vaak ondervoed zijn, moeite om gezonde kinderen op de wereld te zetten. Ook in de gemeente Ndiamacouta is dit een probleem. Tijdens een screening op ondervoeding in juni 2021 werden maar liefst 55 kinderen tussen de 6 maanden en 5 jaar als ondervoed bestempeld.

De ernstige gevallen werden meteen doorverwezen naar de gezondheidspost in de omgeving. Matig ondervoede kinderen werden in hun dorp opgevangen door de voedingsconsulenten.

Sindsdien worden er voor zwangere vrouwen en jonge moeders maandelijkse weegmomenten en bewustwordingsbijeenkomsten georganiseerd. Hier krijgen ze, met behulp van video's en foto's, uitleg over voeding en hygiëne. Ook worden er zakjes met vitamines en mineralen in poedervorm uitgedeeld om er de maaltijden voor de allerkleinsten mee te verrijken.

Mariam: “Ik heb geleerd hoe ik, op basis van producten die ik voor handen heb, een gevarieerde maaltijd kan maken voor mijn gezin. Mijn jongste dochter Amy krijgt nu, naast borstvoeding, ook 3 keer per dag pap. Op 1 september 2021 moest ze weer op de weegschaal en werd de omvang van haar arm gemeten. Amy was flink aangekomen en werd genezen verklaard!” ■



De eerste 1.000 dagen benadering

De voeding die een kind tijdens de zwangerschap en eerste 1.000 dagen krijgt, heeft een grote invloed op het vermogen om te groeien, leren en ontwikkelen. Het is essentieel voor de hersenontwikkeling, fysieke groei en het immuunsysteem. Ondervoeding op zeer jonge leeftijd veroorzaakt onomkeerbare schade, met als gevolg dat een kind minder goed kan leren, slechte schoolprestaties laat zien en zeer vatbaar is voor infecties en ziekten.



EEN BIJZZZONDER GOED VERHAAL

Honingbijen zijn misschien kleine beestjes, maar hun impact is enorm! Met hun smaak voor nectar en pluizige pootjes beïnvloeden deze bestuivingsmachines de landbouwpraktijken over de hele wereld. Naar schatting vereist een derde van de wereldwijde voedselproductie bestuiving door dieren. En 80-90% van deze rol wordt uitgevoerd door honingbijen.

De snelle afname van de bijenpopulatie is een grote bedreiging voor de wereldwijde voedselzekerheid. Daarom werkt Heifer in veel projecten met bijen. Want behalve dat het goed is voor het milieu, zien boeren die bijen houden direct resultaat in hogere productiecijfers. Of ze nu koffie, kruiden of groenten verbouwen. Bovendien kan er honing worden geoogst in periodes waarin het land geen oogst meer oplevert. Dit betekent weer een extra bron van inkomen voor de boeren.

It is a man's women's world

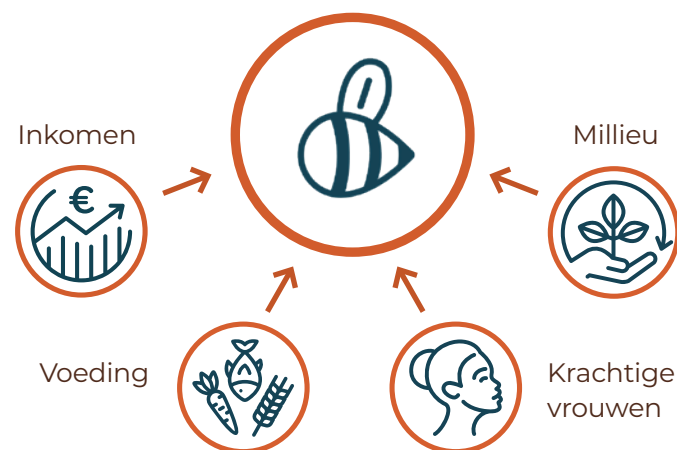
Edith, Lubia en Clara doorbreken gender-stereotypes in de Chiapas bijencoöperatie in Mexico. Het houden van bijen wordt traditioneel gezien als een mannenberoep. Maar deze drie vrouwen gaan tegen de tradities in en trekken hun eigen plan. Niet alleen hebben ze andere vrouwen geïnspireerd om ook bijen te gaan houden. Hun inkomen is in een paar jaar tijd met 280% gestegen en de dames zijn daarmee economisch onafhankelijk van hun man!



Diana Moncada had nooit echt interesse in bijen. Haar man had een kleine bijenkast, maar Diana hield zich meer bezig met de familie koffieplantage. Totdat ze in contact kwam met Heifer.

Na een training in het houden van bijen en een ontmoeting met Apisel, een groep vrouwelijke bijenhoudsters, heeft Diana haar eigen kast gebouwd. Al snel werd Diana de marketing coördinator van de groep en ondersteunde ze groepsleden bij de oprichting van een winkel waar o.a. bijenwasvellen, bijenkasten en andere benodigdheden worden verkocht. In slechts twee jaar tijd maakte de groep de stap van 80 bijenkasten naar meer dan 600! Dit betekent niet alleen meer inkomen en onafhankelijkheid voor de vrouwen. De toename van de bijenpopulatie heeft ook direct effect op de landbouwproductie.

De toekomst ziet er rooskleurig uit voor Diana en haar groepsleden. In augustus 2021 hebben ze samen met Heifer Honduras een honing verwerkingsfabriek gebouwd in Las Selvas om de honingproductie op te schalen en meer werkgelegenheid te creëren. ■



WHAT ELSE?

WERK SAMEN ALS JE ER ALLEEN TE KLEIN VOOR BENT

De kracht van coöperaties

Voor kleinschalige boeren zijn coöperaties van cruciaal belang voor het opbouwen van een winstgevende onderneming. Anders dan bij commerciële bedrijven zijn coöperaties eigendom van en worden ze beheerd door haar leden. Hier bundelen boeren hun middelen, zoals geld, arbeid en kennis. Hebben ze toegang tot de markt, scholing en financiële diensten. En verlagen ze hun operationele kosten door bijvoorbeeld veevoer of zaden gezamenlijk in te kopen.

Een mooi voorbeeld is de Bihani Dairy Co-op in Nepal. Een groep vrouwen richtte deze coöperatie

op om het bederf van koeien- en buffelmelk tegen te gaan. Boeren leveren nu dagelijks hun melk aan de coöperatie waar het gekoeld en doorverkocht wordt. Een groot deel van de winst wordt terug geïnvesteerd in de gemeenschap. De rest wordt gebruikt om de coöperatie verder te professionaliseren. Er is inmiddels een leenfonds opgericht voor boeren die het moeilijk hebben. En sinds kort zijn ze in het bezit van een kwaliteitscertificaat. Met dit belangrijke papertje mogen ze nu yoghurt, kwark, boter en ijs gaan produceren en verkopen op de markt. Een enorme stap voor de coöperatie en haar leden! ■

DRONES EN BLOCKCHAIN IN DE CACAOPRODUCTIE -

In Honduras werken we samen met 1.000 cacaoboeren aan het klimaatbestendig en winstgevend maken van hun cacaoplantages. Er wordt gebruik gemaakt van nieuwe technologieën zoals drones om de plantages in beeld te brengen en blockchain om de

traceerbaarheid van producten te verbeteren voor een eerlijke en transparante cacaoketen. Via de coöperaties verkopen de boeren hun cacao aan grote chocoladeproducenten. Mede door het innovatieve en duurzame karakter ontving het project € 75.000 van een Nederlands fonds.

Naast de verkoop van cacao maken een aantal boerengroepen nu zelf ook allerlei lekkernijen. Deze handgemaakte producten worden voornamelijk nog verkocht via lokale markten, sportscholen en bedrijven. Maar de overheerlijke producten worden zo enthousiast ontvangen dat de boeren samen met Heifer hebben gewerkt aan het ontwerp van een logo en verpakkingsmateriaal. ■



10-16
OKTOBER **stop
honger
week**



**Jouw portie
in de strijd
tegen honger**

HEIFER.NL/STOPHONGER

**DOE MEE
EN STOP
HONGER**

In de Stop Hunger Week geven we gezinnen de kans om honger voorgoed te overwinnen. Daar hebben ze een startpunt voor nodig. Jij kan een gezin dat geven. Geef jouw portie in de strijd tegen honger en collecteer online voor Heifer. Ga voor meer informatie naar heifer.nl/stophonger.



**SPECERIJENTEELT
IN GUATEMALA**

De vraag naar biologische producten is groot. Of het nu om koffie, tomaten of in dit geval specerijen gaat. Het is beter voor de natuur én voor de boer. Want voor biologische producten wordt nu eenmaal een hogere prijs betaald.

In Alta Verapaz, Guatemala, zijn we al een aantal jaar actief in de specerijenproductie. In samenwerking met het bedrijf Koppert Biological Systems, de Koppert Foundation, hun lokale partner Popoyán in Guatemala en Heifer Guatemala gaan we een stapje verder en richten we ons op de biologische specerijenteelt. Een vorm van co-creatie die voor Heifer Nederland nieuw is.

Op 25 mei 2022 klonk het officiële startsein van een driejarig project waarin 1.400 Guatemalteekse kruidenboeren verschillende methodes voor de specerijenteelt gaan testen in hiervoor opgezette kwekerijen. De geleerde lessen en handleidingen worden naderhand beschikbaar gesteld voor alle geïnteresseerden binnen de sector. Waaronder de ruim 6.000 boeren die betrokken zijn bij het Green Business Belt project en andere belangstellende organisaties en bedrijven. Meer weten over wat we doen in Guatemala? Ga naar heifer.nl/guatemala. ■