

VOEDSELONDERWIJS, VERPLICHT VOOR IEDER KIND

Miljuschka's hartstochtelijke pleidooi voor kook- en eetlessen op school

Miljuschka Witzenhausen is chef en presentatrice bij 24kitchen en lindsaytv. Ook schuift ze aan bij RTL Boulevard als culinair expert en schrijft ze recepten voor verschillende bladen en blogs zoals *fabuleus mama* en *culy.nl*. Maar bovenal is ze moeder van Rembrandt (6 jaar) en Felina (4 jaar) die ze van alles leert over hun eten en drinken.

door **Miljuschka Witzenhausen**

Soms lijkt het net alsof ik een *bed and breakfast* thuis run. 's Ochtends beginnen de bestellingen al: 'Mam, ik wil wentelteefjes!' of 'Ik niet, ik wil papje.' Voor mij is dit een normale gang van zaken, aangezien ik uit een familie kom waar altijd alles om eten draait. Niet-lekker eten, dat is armoede in mijn ogen – wat niet wil zeggen dat lekker eten veel moet kosten. Zelf ben ik opgegroeid in een gezin waar we een weekbudget van vijftien gulden hadden voor vier personen. Dat zorgde ervoor dat we extra liefde en tijd in ons eten staken. Thuis aten we veel prei, gooiden we nooit iets weg en struinden we regelmatig de markt af op zoek naar fruit en groente dat bijna werd weggegooid. Daardoor weet ik waar eten vandaan komt en wat je er allemaal mee kunt doen. Je zou kunnen zeggen dat ik thuis geschoold ben in koken.

Gek genoeg heeft deze doodnormale



Met gezond leren eten kun je niet vroeg genoeg beginnen.

opvoeding ervoor gezorgd dat ik nu voor mijn werk op televisie aan het koken ben. We leven in een tijd waar eten en koken steeds eerder entertainment is, dan een normaal onderdeel van je dag. Je bent op eens bijzonder wanneer je een volledige maaltijd op tafel zet. Natuurlijk is het ook moeilijk om iedere avond te koken wanneer je bijvoorbeeld een alleenstaande

ouder bent of een gezin hebt waar beide ouders werken. Koken vergt vaardigheden en planning. Vroeger leerden we van onze ouders koken, maar vaak zijn de ouders van onze generatie daar al te druk voor geweest.

Daarom vind ik dat ik dat we kinderen deze kennis en vaardigheden op school mee moeten geven. Net zoals rekenen

‘Voedingsmiddelen worden op zo’n manier in de markt gezet dat zowel ouder als kind denken dat je het goede doet door zulke producten te eten’



en lezen, want zonder eten komen we nergens. We moeten onze kinderen laten zien wat moeder natuur allemaal te bieden heeft en vooral hoe je het vervolgens klaarmaakt. Kook- en eetlessen zouden wat mij betreft voor alle kinderen verplicht moeten zijn. Het is belangrijk te weten dat een plakje ontbijtkoek eigenlijk niet zo gezond is en het is ook van belang dat

kinderen snappen dat zo’n schattig ‘la vache qui rit’-kaasje geen natuurproduct is, maar dat daar een hele productieketen voor nodig is.

Ik ben hierin heel duidelijk naar mijn eigen kinderen toe. Zo leg ik ze op de geitenboerderij uit dat de geiten er zijn om melk te krijgen, en dat de bokjes dus worden afgemaakt en op ons bord eindigen. In de moestuin zien ze hoelang het duurt om te oogsten en hoe moeilijk het is plagen te verslaan. Hierdoor waarderen ze groente, fruit en vlees veel meer. Ze eten zonder morren.

‘Mogen ze dan nooit taart of ijs?’ Deze vraag krijg ik vaak. Hoewel ik denk dat dit een andere discussie zou moeten zijn, is het juist dit punt waar grote marketingacties op inspelen. De pakjes drinken waar multivitaminen in zouden zitten, het witte brood dat eigenlijk bruin is en ontbijten met ontbijtkoek. Ik kan zo nog wel even doorgaan, maar volgens mij is mijn punt duidelijk. Voedingsmiddelen worden op zo’n manier in de markt gezet dat zowel ouder als kind denken dat je het goede doet door zulke producten te eten.

Met dit type marketing is het niet zo gek dat we de weg kwijt zijn. Ik heb er daarom bewust voor gekozen mijn kinderen naar een antroposofische school ofwel vrije school te sturen. Op hun school is zoetbeleg op brood niet toegestaan en ook met het uitdelen van traktaties tijdens verjaardagen zijn er strikte regels. Alle leerlingen schillen iedere dag gezamenlijk groente en fruit, malen hun eigen koren en bakken hun eigen brood. Zo krijgen ze vanuit school de verbinding met eten mee en worden ze zo min mogelijk ‘besmet met het marketingvirus’ vanuit de voedingsindustrie. Maar goed, niet ieder kind gaat naar de vrije school.

Het liefste zou ik zien dat mijn

kinderen leren koken op school, zodat ze voor zichzelf kunnen zorgen wanneer ze op kamers gaan. Het zou mooi zijn als ze smaaklessen krijgen zodat ze worden uitgedaagd om hun eigen smaakcombinaties te maken.

Ik huiver echt bij het idee dat we over twintig jaar misschien nog wel verder verwijderd zijn van onze natuur dan nu al het geval is. Het idee dat kinderen tegen die tijd alleen maar gemakvoedsel eten, verzonnen en in de markt gezet door marketeers, zou verschrikkelijk zijn terwijl het hele voedselsysteem op dit moment al zwaar onder druk staat.

Ik hoop van harte dat op alle scholen verplichte voedseleducatie komt, zodat de volgende generatie automatisch duurzamer en voedzamer boodschappen doet. Door samen te eten, samen te koken en te proeven maken ze hopelijk herinneringen die kostbaarder zijn dan de hoeveelheid likes op hun Instagramfoto.

Voedselonderwijs, verplicht voor ieder kind!

De Youth Food Movement vindt het belangrijk dat we de huidige generatie basisschoolleerlingen kennis en vaardigheden meegeven om als bewuste voedselconsumenten te kunnen opgroeien. Zij zijn de doctoren, boeren, beleidsmakers en ondernemers van de toekomst. Zij kunnen ons voedselsysteem veranderen. YFM roept politici daarom op om van ‘verplicht voedselonderwijs voor ieder kind’ een verkiezingsonderwerp te maken. Wij willen dat alle kinderen in Nederland leren hoe ze moeten koken, leren waar hun eten vandaan komt en dat gezond en duurzaam voedsel op elke school beschikbaar is. In juni lanceert YFM daarom de campagne ‘Voedselonderwijs, verplicht voor ieder kind!’