

GEZONDERE VOEDING IN LAGE-INKOMENSLANDEN

‘Investeer in bladgroenten’

Mensen in lage- en middeninkomenslanden eten te weinig groente en fruit. Investeren in de productie van groene bladgroente dicht bij de stad, is een van de meest effectieve oplossingen. Dat is een van de aanbevelingen uit een grote Wageningse studie. ‘Een focus op groene bladgroenten kan een ommezwaai op meerdere vlakken veroorzaken.’

TEKST MARIEKE ROTMAN FOTO GETTY IMAGES

In Nederland eten mensen te weinig groente en fruit door verkeerde voedingskeuzes, maar in veel lage- en middeninkomenslanden wordt hetzelfde probleem veroorzaakt door simpelweg een tekort aan betaalbare gezonde voeding. De Bill & Melinda Gates Foundation wil bijdragen aan een oplossing en zocht naar de meest kansrijke projecten om in te investeren. Ze stuitte op een fundamenteel probleem: er was nauwelijks kennis beschikbaar over groente- en fruitconsumptie in deze landen. Bovendien was onduidelijk wat de oorzaak is van het probleem en welke interventies wel of niet werken.

De Foundation vroeg daarom onderzoekers van Wageningen University & Research dat uit te zoeken. Daarvoor werd de Global Fruits and Vegetables Scoping Study opgezet, onder leiding van Bart de Steenhuijsen Piters, senior onderzoeker van voedsel-systemen. ‘Veel eerdere onderzoeken hadden een technologische benadering; er is altijd veel aandacht besteed aan gewasvariëteiten en veredeling om de productie te optimaliseren’, vertelt De Steenhuijsen Piters. ‘Maar het voedselprobleem kent veel meer dimensies, zoals de gezondheidseffecten van voedsel, sociale aspecten en genderrollen.’

Daarom zette een interdisciplinair team van wetenschappers op het gebied van voeding, planten, gender, inclusiviteit en economie het onderzoek groots op.

GROTE HIATEN

Net als de Foundation moest het team aan het begin van het onderzoek vaststellen dat er grote hiaten zaten in de kennis over groente en fruit in voedselsystemen in lage- en middeninkomenslanden. Anderhalf jaar lang onderzochten ze daarom wereldwijde trends in groente- en fruitconsumptie, handel en productie. Daarnaast lichtten ze >



in zeven lage- en middeninkomenslanden het voedselsysteem door, van productie tot consumptie: Nigeria, Tanzania, Ethiopië, Burkina Faso, India, Nepal en Bangladesh. De Wageningse onderzoekers hadden zelf de landen willen bezoeken, maar corona gooide roet in het eten. De Steenhuijsen Piters en zijn team werkten daarom in elk land nauw samen met lokale onderzoekers en consultants, die de onderzoekstaken van hen overnamen.

Per land werd naar verschillende gewas-soorten gekeken, afhankelijk van het lokale dieet en de regionale productie. In Tanzania focuste de studie bijvoorbeeld onder meer op sinaasappel, aubergine en amarantblad; in Nepal op kiwi, mosterdblad en pompoensoorten.

De onderzoekers brachten in kaart welke literatuur en data er beschikbaar waren,

organisaties. Deze focusgroepen dienden om lokale ontwikkelingen op de voedselmarkt in kaart te brengen en om de context te begrijpen waarin bepaalde groente- en fruitsoorten worden gegeten. Zo groeien in India groene bladgroenten overvloedig in het wild: gratis en gezond voedsel. Maar in de focusgroepen werd duidelijk dat Indiërs deze groenten als 'vies' beschouwen, als eten voor arme mensen. Dat zorgt ervoor dat deze groenten nauwelijks worden benut.

TE DUUR

In alle landen bleek een gezond dieet met groente en fruit voor meer dan driekwart van de bevolking te duur. In Ethiopië bijvoorbeeld kost een gezond dieet bijna een derde van het inkomen. Ethiopiërs eten daarom gemiddeld slechts 55 gram groente- en fruit per dag, nog geen vijftien procent van de door de

die wel werden gegeten vooral tomaten en uien waren: beide hebben relatief weinig voedingswaarde.

Een reden voor de populariteit van tomaten en uien is dat ze goed te vervoeren zijn en dat de handel erin relatief veel geld oplevert. Maar wil je de gezondheid van de bevolking verbeteren, dan moet gekeken worden naar de voedingswaarde van de gewassen, stelt onderzoeksleider De Steenhuijsen Piters. Overheidsbeleid en ontwikkelingsonderzoek richtte zich lang op calorierijk voedsel zoals graan en rijst, en niet op groente en fruit. En als er wel naar werd gekeken, ging het vooral om de economische waarde ervan. 'Een belangrijke conclusie van ons onderzoek is dan ook dat overheidsbeleid en ontwikkelingsprogramma's zich minder moeten richten op graan en groente waar veel geld mee verdiend kan worden. In plaats daarvan moet de focus naar de meest voedzame soorten en lokale productie.' Bijvoorbeeld door in te zetten op groene bladgroenten, zoals spinazie en amarantblad, maar ook kruisbloemige groenten, zoals broccoli en spruitjes of oranje en gele groenten die rijk zijn aan vitamine A.

'Als je écht effect op de voeding wilt hebben, moet je je richten op empowerment van vrouwen'

zoals productiecijfers van de tuinbouwsector en lokale verkoopprijzen. In geen van de zeven landen bleek actuele informatie beschikbaar over de dagelijkse consumptie van groente en fruit, dus het maken van die inventarisatie werd een belangrijk doel van het onderzoek.

Daarnaast werden er bijna honderd experts in groente- en fruitproductie uit de publieke en private sector geïnterviewd. Ook werden in elk land focusgroepen georganiseerd met lokale ondernemers, consumenten, overheidsvertegenwoordigers en ontwikkelings-

WHO aanbevolen 400 gram.

Maar ook in hogere-inkomensgroepen wordt te weinig groente en fruit gegeten, vertelt voedingskundige Inge Brouwer, die de consumentenkant van het onderzoek leidde. De prijs blijkt niet de enige factor. Brouwer: 'Dat was een vernieuwend inzicht. De prijs is uiteraard een belangrijke beperking bij lage-inkomensgroepen, maar bij hogere inkomens gaan gemak en beschikbaarheid een grotere rol spelen.' Opvallend was dat overal het grootste gat zat in het eten van voldoende fruit en dat de groentes

BEDERFELIJK EN DELICAAT

Tot nu toe krijgen de voedzame groene bladgroenten nog maar weinig aandacht in voedselprogramma's, zegt De Steenhuijsen Piters. 'Het probleem is dat ze bederfelijk en delicaat zijn, waardoor ze niet geschikt zijn voor lang transport.' Traditioneel worden bladgroenten daarom voornamelijk door vrouwen voor eigen consumptie verbouwd, waardoor beleidsmakers en ontwikkelingsprogramma's er weinig oog voor hadden. 'Die programma's zijn een soort supertankers: ze stomen alsmaar door in dezelfde richting. Het kost veel kracht en overtuiging om de koers te wijzigen.' Maar die koerswijziging is wel nodig, vindt de Wageningse onderzoeker, want een focus op groene bladgroenten kan volgens hem op meerdere



FOTO GETTY IMAGES

FOTO ANP

Traditioneel worden bladgroenten in lage- en middeninkomenslanden vooral door vrouwen voor eigen consumptie verbouwd.

vlakken een ommezwaai betekenen. ‘Naast de essentiële nutriënten die ze bevatten, zijn ze belangrijk voor de emancipatie van vrouwen. Handelen in tomaten en uien is voor hen vaak niet mogelijk omdat urenlang alleen in de transportwagen rijden niet veilig is. Ook kunnen ze niet zolang weg zijn van huis vanwege de zorgtaken die ze daar meestal hebben’, aldus De Steenhuijsen Pipers.

Door met ontwikkelingsprogramma’s het verbouwen van groene bladgroente vlak bij de stad te stimuleren en die lokaal te verkopen, sla je twee vliegen in één klap, zegt hij. ‘Het is een oplossing voor de bederfelijkheid van de groente en het maakt het voor vrouwen mogelijk betaald werk op het land te combineren met hun andere taken.’

Het verbeteren van de positie van vrouwen is volgens de onderzoekers essentieel. Zij vormen nu de informele leveranciersketen van groente en fruit, door het verbouwen voor eigen consumptie en op kleine schaal voor lokale markten. Meer groene bladgroente verbouwen en verkopen draagt niet alleen bij aan hun economische zelfstandigheid, ook de volksgezondheid profiteert: vrouwen beïnvloeden de voedselconsumptie van het hele gezin. Daardoor kunnen ze een katalysator zijn voor betere voedingspatronen. Voedingskundige Brouwer: ‘Dat is een rode

lijn door onze studie: als je écht effect op dieet en voeding wilt hebben, moet je je ook richten op empowerment van vrouwen.’ De studie mist zijn uitwerking niet, vertelt Brouwer: ‘Het grootste landbouwinnovatienetwerk ter wereld, CGIAR, richt zijn nieuwe onderzoeksprogramma’s over duurzame voedselsysteemverandering en groente en fruit in aan de hand van de inzichten uit ons onderzoek. Ze focussen zich ook op dezelfde landen.’ Brouwer en De Steenhuijsen Pipers zitten ook in de schrijfgroepen van deze onderzoeksinitiatieven. Bovendien wordt bij CGIAR nieuw onderzoek opgezet naar de vervolgvragen die de Global Fruits and Vegetables scoping study heeft opgeworpen, zoals welke impact de interventies zouden hebben. Ook ontbreken in alle landen data over de eigen productie van groente en fruit door huishoudens.

OPEN ARMEN

Ook binnen de voedselproductie-industrie biedt de studie een goede voedingsbodem voor verbetering. Het Nederlandse zaai-zaadbedrijf East-West Seed ontving de studie met open armen. ‘De verschuivende aandacht naar de nutriëntencomponent van voeding is wat ons betreft geweldig’, zegt Maaike Groot, manager public affairs. ‘Het onderzoek laat duidelijk zien dat het

belangrijk is om in te zetten op verschillende groenten en fruit. Wij spelen daarop in door veredelingsprogramma’s op te zetten voor verschillende lokale gewassen, zoals de Afrikaanse aubergine en amarant.’ Groot ziet het belang van investeren in de beschikbaarheid van gezonde groenten voor gezondheid en economie. ‘Onze rol daarin is het verbeteren van de kwaliteit van gewassen en hun ziekte- en droogteresistenties, zodat de productie wordt verhoogd en producten betaalbaarder worden voor de consument.’ Ook de oproep tot meer aandacht voor vrouwen vindt zij interessant: ‘Wij willen daar ook op inzetten in onze eigen programma’s in lage- en middeninkomenslanden. Zo ontwikkelen we speciale trainingen voor vrouwen, kitchen gardening, waarin die opgeleid worden in het verbouwen van groenten voor eigen gebruik. Dat kan een opstapje zijn om de productie op te schalen voor verkoop.’

De Steenhuijsen Pipers: ‘Op dit moment worden wereldwijd, van ministeries tot grote voedselorganisaties, investeringsplannen gemaakt op basis van deze studie. Het onderzoek biedt nieuw zicht op waar investeringen een verschil kunnen maken voor gezonde voeding wereldwijd.’ ■

www.wur.nl/foodsystems