

De redding van Anna

ER WAS EENS een jongetje, hij heette Bram. Elke dag als Bram uit school kwam ging hij naar de boerderij van opa Piet en oma Lucie. Piet en Lucie waren niet de echte opa en oma van Bram, maar hij vond het zo fijn om bij hen thuis te zijn, dat hij ze als zijn echte opa en oma zag.

Bram volgde altijd hetzelfde ritueel als hij naar 'opa en oma' ging. Zodra hij het hekje van de tuin opende, kwam hond Sam al op hem afgerend. Bram en Sam waren beste maatjes en stoeiden graag in het gras. Als Bram uitgeput was van het stoeien, zat oma Lucie binnen al klaar met een stroopwafel en siroop. Bram vertelde dan wat hij die dag allemaal had meegemaakt. Oma Lucie luisterde altijd aandachtig naar de verhalen die hij te vertellen had; dat vond

Bram fijn. Wanneer Bram helemaal uitgepraat was, kon hij niet wachten om langs te gaan bij zijn beste vriendin. Brams beste vriendin was de oude koe Anna. Zij was negentien jaar en was al bij Piet en Lucie zolang Bram zich kon herinneren.

Zoals elke middag ging Bram ook die woensdagmiddag langs bij Anna. Hij kon uren bij haar in de stal zijn. Tegen haar aanliggen vond Bram het fijnst. Als hij bij Anna was, werd hij rustig en hoefde hij even nergens aan te denken. Toen hij de stallen binnenliep, hoorde hij dat hij vanmiddag niet alleen was. Bij de stal van Anna was opa Piet namelijk aan het praten met een meneer. Bram kende de man niet, maar hij hoorde dat het gesprek over Anna ging.



Opa Piet schrok op toen hij Bram zag: 'Oh hoi Bram, dit is de meneer die Anna mee zal nemen.' Bram keek opa vragend aan: 'Anna meenemen? Wat bedoel je precies?' 'Heb ik je dat nog niet verteld? Een tijdje geleden hebben oma Lucie en ik besloten om Anna en een paar andere koeien te laten slachten, zodat het vlees van Anna opgegeten kan worden. Doordat we te veel kalfjes hebben, is er geen plek meer voor de oudere koeien. We hebben daarom de moeilijke beslissing moeten nemen om Anna aan deze meneer mee te geven.' De tranen sprongen in Brams ogen. Hoe konden ze Anna nou aan een meneer meegeven en haar daarna laten opeten? Anna was zijn beste vriendin! Boos rende Bram de stallen uit. Hij rende zo hard als hij kon. Onderweg stroomden de tranen over zijn wangen. Toen hij thuis aankwam, stormde hij de trap op en ging verdrietig op zijn bed

zitten. Hij had nooit verwacht dat opa Piet en oma Lucie zoiets zouden doen.

Na een uur verdrietig en boos voor zich uit staren vond Bram dat hij iets moest bedenken om Anna te redden. Toen hij de volgende dag op school aankwam, stond zijn vriendje Ricky al op het schoolplein te wachten. Bram rende op hem af en vertelde hem wat er de vorige middag was gebeurd. Ook Ricky schrok, want hij wist hoe veel Bram van Anna hield. Bram vertelde het idee dat hij had bedacht aan Ricky. 'Dat is een superplan, Bram!' reageerde Ricky enthousiast.

De meester vond het ook een geweldig plan. 'Ik ga vanmiddag naar de directeur toe om te vragen of we een stuk in de schoolkrant mogen schrijven', zei hij. 'Dan maken wij de spandoeken!' riep Bram.

Die middag fietste Bram zo snel als hij kon naar de boerderij van Piet en Lucie. Hij stormde de keuken binnen waar Piet en Lucie samen aan tafel zaten. 'Anna gaat niet weg!' riep Bram. 'Ik heb een heel goed plan bedacht, waardoor Anna toch kan blijven!' Twee vragende gezichten keken hem aan. 'Samen met Ricky en de meester gaan we protesteren tegen het eten van vlees. De meester heeft ooit verteld dat hij vegetariër is. Hij vertelde dat vegetariërs geen vlees eten en dat de meester zelf vaak vleesvervangers eet. De meester zei dat vleesvervangers een beetje lijken op vlees, maar dat daar geen dieren voor geslacht worden en dat ze beter zijn voor het milieu. Er komen namelijk veel minder broeikasgassen vrij bij het maken van de vleesvervangers. En



Ricky liepen af en aan met schalen vol hapjes van vleesvervangers. Aan het eind van de avond werd bekend gemaakt hoeveel geld er opgehaald was voor de bouw van de nieuwe stallen: drieduizend euro! Toen Bram, Ricky, Piet, Lucie en de meester op het podium stonden, kondigde de directeur nog een verrassing aan. Ze vertelde dat zij iemand van de krant had uitgenodigd om een stuk over het feest en de ‘week van de vegetariër’

als er geen dieren geslacht hoeven te worden, betekent dat, dat Anna ook kan blijven!’ Opa Piet knikte, maar snapte nog steeds niet wat de bedoeling was van de actie. Bram ging verder: ‘We willen iedereen van de school oproepen om een week geen vlees te eten en vegetariër te zijn. Daarom gaan we een actieweek organiseren en die week willen we beginnen met een feest. Op het feest delen we dan allerlei vleesvervangers uit, zodat de mensen kunnen proeven dat het net zo lekker is als gewoon vlees. Ook willen we geld inzamelen op het feest, zodat we een nieuwe stal kunnen bouwen. In die nieuwe stal kunnen de kalfjes dan staan en dan is er genoeg ruimte voor Anna en de andere koeien.’ Opa Piet en oma Lucie begonnen te stralen: wat een goed plan was dit!

Twee weken later was het dan zo ver. Het was druk op het schoolplein. Bram en

te schrijven. Die avond vertelde Bram in een interview voor de krant waarom hij het belangrijk vond dat iedereen een week vegetarisch zou eten. Het interview kwam in de krant te staan en was overal op het internet te lezen. Heel veel mensen in Nederland vonden het een goed idee en gingen ook een week vegetarisch eten. Ook werd er nog meer geld opgehaald voor de bouw van de stallen. En dat allemaal door één stukje in de schoolkrant!

Zo leefden Bram, opa Piet en oma Lucie, samen met Anna, nog lang en gelukkig!

Lekker vegetarisch!

Introductie (10 minuten)

Bespreek de volgende tekst met de leerlingen:
Je hebt het in het verhaal over de redding van Anna gehoord: steeds meer Nederlanders eten minder of geen vlees. Dat is super! Want minder vlees eten is beter voor je gezondheid, beter voor de dieren en het milieu. Je kunt prima eten met minder of zonder vlees. In vlees zitten ook stoffen die goed zijn voor je lichaam zoals bepaalde vitamines. Maar in ander eten zitten die stoffen ook, zoals in eieren, noten, tempé, tofu en peulvruchten (bonen, kikkererwten en linzen). Als je die genoeg eet, dan blijft je lichaam gezond. Kies je ervoor om geen vlees, maar wel vis te eten? Dat kan prima een keer per week. Vis is ook een vervanger voor vlees (maar is natuurlijk niet vegetarisch). Groente of fruit bij iedere bij maaltijd is verstandig. In brood, vlees, vis, pasta, bonen en aardappelen zit de stof ijzer, die is belangrijk voor je lichaam. Fruit en groente helpen om ijzer uit je voeding te halen. Zo blijf je sterk en gezond. In deze les volgen we een heerlijk vleesloos recept van het Voedingscentrum: broodwrap met bietjes. Dat wordt smullen bij de lunch!

Opdracht (40 minuten)

Verdeel de klas in groepjes van 4 personen en laat hen zelf de taken verdelen en het recept uitvoeren.

Lunch (10 a 20 minuten)

Smakelijk! Bespreek met de leerlingen wat ze vandaag geleerd hebben. Als je de mogelijkheid hebt, kun je hier een uitgebreide serie kooklessen van maken.

Broodwrap met bietjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 gaar bietje
- 2 eetlepels zuivelspread
- Handje veldsla, waterkers, rucola of paar slabladen



Bereiding:

- Voor hoeveel personen wil je dit maken? Reken dan uit hoeveel je van alles nodig hebt.
1. Leg de boterhammen op een snijplank en maak ze met een deegroller wat platter.
 2. Schil het bietje en rasp het grof boven een bakje.
 3. Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte biet.
 4. Rol het brood op en steek vast met 4 prikkers per boterham.
 5. Snijd de wraps in vier stukken.

Tip!

Een wiebelende snijplank? Linke soep als je aan het snijden bent. Tip: maak een keukenpapiertje nat en leg deze onder de snijplank, dan kan ‘ie geen kant meer op.

Lessuggestie

Les

Kinderen vinden het erg leuk om te koken en te bakken. In deze les maken ze zelf een heerlijke broodwrap met bietjes volgens een recept van Het Voedingscentrum. Op dekrachtvannieuweenergie.nl vind je veel meer tips en lessuggesties over gezonde, duurzame voeding. Leer koken, snijden en bakken met behulp van praktische video's, met topkok Pierre Wind!

Kerdoelen

Mens en Samenleving

- Kerdoel 35:** De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Kerdoel 38:** De leerlingen leren hoofdzaken over geestelijke stromingen die in de Nederlandse multiculturele samenleving een belangrijke rol spelen, en ze leren respectvol om te gaan met verschillen in opvattingen van mensen.
- Kerdoel 39:** De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Lesdoelen

De leerlingen ontdekken dat eten zonder vlees ook erg lekker kan zijn. Ze leren een eenvoudig gezond gerecht zelf klaar te maken.

Voorbereiding en materialen

Keukenspullen:

- Snijplanken
- Keukenrol
- Mesjes
- Deegroller
- Rasp
- Eetlepel
- 8 prikkers