



Rainbow vliegt naar Indonesië

Roekoe! Weten jullie wie ik ben? Ik ben Rainbow de duif. Ik vlieg de hele wereld over en als ik terugkom in Nederland, vertel ik jullie verhalen over de bijzondere kinderen die ik heb ontmoet.

“Oh, wat lekker, daar heb ik echt zin in!” Shinta heeft duidelijk trek! We hebben de hele middag samen buiten gespeeld en nu roept haar moeder dat het eten klaar is. Shinta rent naar huis en ik vlieg haar achterna. “Kijk, dat is mijn lievelingseten”, zegt ze, terwijl ze hijgend bij de tafel staat. “Soto, ken je dat?” “Nee,” zeg ik, “maar het ziet er uit als soep.” “Dat klopt”, zegt Shinta, “het is een soep waar je steeds weer andere groenten, vlees en kruiden in kunt doen. Ik vind het echt heerlijk.” “Ga lekker zitten”, zegt Shinta’s moeder. Ze geeft Shinta een grote kom met dampende soep en een kommetje met rijst. Voor mij zet ze twee kleinere kommetjes met soep en rijst neer. Na een paar happen zegt Shinta: “Lekker dat er zoveel groente in de soto zit, mam!” “Ja, lekker hè?”, antwoordt haar moeder. “Weet je nog dat dat een paar jaar geleden wel anders was? We konden toen geen lekkere soto maken, omdat er niet genoeg groente op ons land groeide. En we hadden ook geen geld om kip te kopen.” “Dat klinkt niet goed. Hoe kwam dat dan?”, vraag ik aan Shinta’s moeder. “Wij zijn boer”, vertelt ze, “en het is niet makkelijk om in Indonesië boer te zijn. Veel boeren hebben maar een heel klein stukje grond. Daar groeit nauwelijks genoeg groente op om van te eten. En als we groente overhouden en op de markt willen verkopen, verdienen we daar bijna niets mee. Maar gelukkig hielp de kerk ons.”

“De kerk?”, vraag ik verbaasd. “Ja,” gaat Shinta’s moeder verder. “Mensen van de kerk hebben ons geleerd hoe we het beste groente kunnen verbouwen en verkopen, zodat we genoeg verdienen. Ook lieten ze ons zien met welke groenten we gezond en lekker kunnen koken. Zo heb ik geleerd hoe ik deze soto kon maken.” Shinta en ik hebben onze kommen inmiddels leeg. “Willen jullie nog een beetje?”, vraagt Shinta’s moeder. “Lekker”, antwoordt Shinta. “Ja, heerlijk”, zeg ik. Ik ben blij dat Shinta en haar familie zo lekker en gezond kunnen eten.

Gesprekje

- Wat vinden jullie van dit verhaal? Wat valt je op?
- Wat is jouw lievelingseten?
- Vind jij het belangrijk om gezond te eten?
- Wat kun jij doen om Shinta en haar gezin te helpen?

Doe-idee

Eet soto-soep met elkaar, bijvoorbeeld met dit recept. Maak (vooraf) de basis voor soto-soep en zet de overige ingrediënten in losse bakjes op tafel. Kinderen kunnen dan zelf kiezen welke ingrediënten ze in hun eigen soep doen.

