

Grenzeloos

MAGAZINE VOOR JONGEREN DIE EERLIJK WILLEN LEVEN

THEMA: SPRINKHANEN, SPINNEN EN STAMPPOT

WAT ETEN WE VANDAAG?

 **Woord
en Daad**

Jaargang 31 • NR / 01



BEELD

EVEN NAAR DE APPIE

#frikandelbroodje



Hoe vaak per week ga jij uit school langs de supermarkt? Even een frikandelbroodje halen of een blikje Red Bull. Op het platteland van Sierra Leone kun je eens per week naar de dorpsmarkt. Daar is van alles te koop. Rijst, kruiden, schoenen, medicijnen zonder dat je een recept nodig hebt en veel gedroogde vis. Dat ziet er misschien minder lekker uit dan jouw frikandelbroodje, maar deze vis is veel langer houdbaar – wel tot een halfjaar lang! Handig als je geen koelkast hebt. Zou jij een hapje proeven?



LENS/FILTER

(WAT) ETEN WE VANDAAG?



#dagelijks brood

Mmm

**‘Rond
etenstijd
blijft hun bord
vaak leeg.’**

Mariatu.



Als ik vroeger laat uit school kwam, rook ik als ik aan kwam fietsen soms al precies wat we gingen eten. En anders was dat één van de eerste vragen aan mijn moeder: ‘Wat eten we vandaag?’

Die vraag is voor veel van ons heel normaal. We denken er eigenlijk niet eens over na. Natuurlijk is er eten. Natuurlijk staat er een bord op tafel.

Maar wat als de vraag niet is: wat eten we vandaag?

Maar: eten we vandaag?

In Sierra Leone is dat voor veel mensen de dagelijkse realiteit. Acht op de tien mensen in dit land in West-Afrika hebben niet de zekerheid van dagelijks eten. Rond etenstijd blijft hun bord vaak leeg. Voedsel is schaars en er is veel armoede.

Mariatu (12) is blij dat ze elke dag op school een maaltijd krijgt. Ze zegt: “zo groei ik en word ik sterk!”

Net als bij ons, wordt in Sierra Leone ook het Onze Vader gebeden: ‘Geef ons heden ons dagelijks brood!’ Maar in een land waar eten niet vanzelfsprekend is, krijgen die woorden een heel andere lading. Ze komen binnen.

Kijk jij mee? En bid je mee?



Bekijk het verhaal van Mariatu, haar meester en een boer uit haar dorp.

VOORGESTELD VOOR JOU!

Ready for summer

Hey jij daar! De zomer komt eraan! Blijf niet langer sjouwen met kleffe boterhammen en een véél te grote trommel, maar probeer iets nieuws met onze vijf tips voor een lekkere en simpele maaltijd op school!



Deze pagina is geschreven door Emily Bassa (16 jaar).



Zelfgenaaid broodzakje

Ben je ook je irritante broodtrommel zat die constant in de weg zit? Naai dan zelf je eigen broodzakje. Dit kan heel makkelijk met naald en draad en je hebt er oneindig veel voordeel van! Geen zin om zelf te naaien? Bij Keep Leaf zijn ze in prachtige kleuren verkrijgbaar. Dus... waar wacht je nog op?



Pikante paratha's

Past jouw brood ook nooit in je trommel? Bak dan een keertje heerlijke paratha's, Indische pannenkoekjes waar je kruiden of ei in kunt doen. Super eenvoudig, neemt weinig ruimte in beslag en heerlijk voedend!



Scan de QR-code voor een verrukkelijk recept.

Mmmm...



Heerlijk koud koelelement

Juli... Het wordt buiten steeds warmer. Heerlijk voor jou, maar voor je broodje kaas niet bepaald. Om te voorkomen dat je plakkerige en vieze kaas krijgt, kun je een klein koelelement in je broodtrommel doen. Succes verzekerd!



Je eigen wikkel!

Maak een keertje een gepersonaliseerde chocoladewikkel! Super als cadeau of als traktatie voor jezelf. Ook geweldig om met anderen te delen, voor optimale zomerse pret! Je creëert 'm hier:



Gezond fruitspiesje

Als alles om je heen heet is, blijf jij gezond en koel met een heerlijk fruitspiesje. Super voor tijdens de pauze en je bergt het gemakkelijk op met je handige koelelement dat je sinds kort gebruikt!



Met deze tips ga je een zomer vol gemak en eetplezier tegemoet. Eet smakelijk alvast!



GEDEELD

Hoe een sponsorkind piloot werd

#Breed op de plank

Een barista serveert koffie aan een reiziger. Piloten lopen richting de gate. Een schoonmaker leegt de vuilnisbak. Op de internationale luchthaven van Addis Abeba, Ethiopië, is het altijd druk. Omod Oriama is hier elke dag te vinden. "Als kind wilde ik arts of ingenieur worden, zoals alle kinderen. Maar God had een ander plan met mijn leven", vertelt de 26-jarige Ethiopiër. Over dat plan vertelt hij graag.

Omod
Oriama.



Opgroeien bij oma

Omod groeide op in Gambella, een stad in het westen van het land. "Ik groeide op bij mijn oma", vertelt Omod. In zijn omgeving is het normaal dat het oudste kind door oma wordt opgevoed. "Mijn oma had meerdere banen om rond te komen, maar dat was amper genoeg om van te leven."

Sponsorprogramma

Als kleuter wordt Omod geselecteerd voor het sponsorprogramma. Dankzij zijn goede schoolresultaten kan hij naar de universiteit. "Ik was altijd de beste van de klas. Niet omdat ik slimmer ben, maar omdat ik de adviezen van mijn oma op-

volgde." Zij leerde me: "Zet God op de eerste plek in alles wat je doet. Vertrouw op Hem."

Pilotenopleiding

Omod schrijft zich in voor de studie geneeskunde, maar hij wordt afgewezen. Daarom kiest hij voor een studie werktuigbouwkunde in

'Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik God dank.'

Tigray. Dat is bijna 1.500 kilometer weg. Zijn studententijd valt hem zwaar, zo ver van huis.

"Tijdens mijn studie zag ik een advertentie voor de pilotenopleiding van Ethiopian Airlines. Dat leek me heel tof, maar ik voldeed niet aan de eisen." Toch werd hier een zaadje geplant. De jaren daarna werkt Omod aan de vereiste vaardigheden

en schrijft hij zich alsnog in voor de pilotenopleiding.

Dankbaar

Inmiddels draagt Omod met trots het donkergroene pilotenuniform van Ethiopian Airlines. Hij is piloot van binnenlandse vluchten en binnenkort gaat hij ook internationaal



vliegen. "Ik vlieg nu in een Q400, en rond juli/augustus mag ik ook in een Boeing 777 of 787 vliegen".

"Mijn goede inkomen heeft veel veranderd. We hebben elke dag te eten en we kunnen direct naar de dokter als we ziek zijn. Dat gun ik iedereen. Daarom wil ik mijn steentje bijdragen. Ik kan niet iedereen helpen, maar ik ga wél mijn best doen om te zorgen dat een aantal kinderen de kans krijgt naar school te gaan."

Omod en zijn vrouw verwachten binnenkort zelf hun eerste kind. Dankzij zijn werk is er perspectief voor de toekomst. "Ik ga nooit slapen voordat ik God dank voor wat Hij heeft gedaan voor mij en mijn familie."





DINGEN OVER ETEN DIE JE MOET WETEN!

Deze pagina is geschreven door
Liza Kuiper (16 jaar).



SPRINKHAAN

Een sprinkhaan smaakt zoals een boom ruikt. Echt waar, ik heb het getest op de Woord en Daad werelddag.

DUUR HAPJE

Het duurste eten ter wereld is... Almaskaviaar. Dit kost zo'n €36.000 per kilo! Deze kaviaar is afkomstig van oude (60-100 jaar) Iraanse albino Beluga-steuren in de Kaspische Zee.



SPINNEN ETEN

Sprinkhanen zijn niet de enige insecten die gegeten worden. In Cambodja eten ze de meeste spinnen ter wereld! Vooral in het stadje Skuon, ook wel Spiderville genoemd. Heerlijk gefrituurde spinnen, ieuuwww.



PIZZAAAAAA!

In Amerika wordt elke dag een pizza ter grootte van 4685 vierkante meter opgegeten. Dat zijn ongeveer 350 stukken pizza per seconde!

MEEST GEGETEN

Het meest gegeten eten ter wereld is... rijst! Met z'n allen eten we jaarlijks ruim 500 miljoen ton! Dat is ongeveer net zoveel als 2,6 miljoen blauwe vinvissen!



RAAR MUSEUM

Het vieze eten nog niet zat? Boek snel een vakantie naar Zweden! Daar zit namelijk 'The world's most disgusting Food Museum'. Tijd voor sap van schapenoog uit Mongolië, enorme wormen uit Zimbabwe, vleermuisensoep uit Palau en gekruide konijnenkoppen uit China. Je mag alles proeven, dus eet smakelijk!



WERELDINTERVIEW

Aantafel!

Sierra Leone

Mabinty Alie Kamara



Ik ben Mabinty Alie Kamara, 14 jaar en ik woon in het dorp Robanka in Sierra Leone. Ik zit in klas 3 van de middelbare school. Thuis woon ik met mijn moeder, mijn oma en mijn broers en zussen. Drie jaar geleden heeft mijn vader ons gezin verlaten. Mijn moeder zorgt nu alleen voor ons. Ze verdient geld door spullen te verkopen en op het land te werken.

Vraag jij ook elke dag aan je moeder wat jullie gaan eten?

Nee, eigenlijk vraag ik dat nooit. We eten bijna altijd hetzelfde: rijst met saus. Dat is heel normaal hier in mijn dorp. Mijn moeder kookt gewoon wat er op dat moment beschikbaar is. Alleen als iemand ziek is, wordt er soms rekening gehouden met wat diegene lekker vindt. Of als er iets te vieren is probeert mijn moeder extra lekker te koken. Maar nu mijn vader bij ons weg is, gebeurt dat niet vaak.

Je eet vaak rijst met saus. Welke saus vind je het lekkerst?

Mijn lievelingsgerecht is rijst met cassavebladsaus. Dat is een groene saus die we maken van fijn gemalen cassavebladeren, peper, Maggi kruiden, vis of vlees, pinda's, okra, ui en olie. Het kost veel tijd om te maken, maar ik vind het heerlijk.

Als je mocht kiezen, wat zou je dan het liefst eten?

Ik zou graag meer brood eten,

met mayonaise, boter en kaas. Of met gebraden worstjes, dat vind ik ook erg lekker. Als het maar geen 'Tola' (een soep gemaakt van zaden van een boom) is, want als ik dat eet word ik altijd misselijk. Mango's vind ik ook heerlijk. Van april tot juni is het mango oogstseizoen, dan zijn de mango's op z'n lekkerst.

'We eten bijna altijd hetzelfde: rijst met saus.'

Dilemma: Stel, je bent ergens op bezoek en je krijgt eten voorgeschoteld wat je absoluut niet lust. Wat zou je dan doen?

Ik zou vriendelijk zeggen dat ik niet al gegeten heb en dat ik niks meer hoef. En als het niet te onbeleefd is, zou ik vragen of ik het eten mee naar huis mag nemen. Dan kan ik er iemand blij mee maken die het eten wel lekker vindt.

Vis of vlees? Vis
Coca-cola of water? Coca-cola
Fruit of groenten? Fruit
Eten met bestek of met je handen? Met mijn handen, dat ben ik gewend

Nederland

Joline Rozendaal



Hee, ik ben Joline Rozendaal en ik ben 15 jaar. Ik kom uit Sliedrecht, maar door de week ben ik meestal ook een paar dagen in Nieuw-Lekkerland omdat mijn ouders gescheiden zijn. Ik zit op de Gomarus in Gorinchem.

'Mam, wat eten we vandaag? Herken je die vraag?'

Ja! Ik vraag ook weleens wat we gaan eten. Eigenlijk bijna

friet gewoon lekker, maar ik heb niet echt iets wat ik elke dag zou willen eten.

Wat eet je het vaakst? En op welk tijdstip van de dag?

Wij eten thuis best wel vaak gewoon groente, aardappels en vlees en soms nog iets extra's erbij.

elke dag. Wij eten elke dag iets anders.

Wat is je favoriete gerecht?

Eigenlijk is mijn favoriete eten erg simpel: friet vind ik gewoon het lekkerst!

Help je je moeder weleens met koken?

Ik help af en toe met koken. Soms iets kleins wat bij het eten moet worden gemaakt of bijvoorbeeld groente die gesneden moet worden.

Als je mocht kiezen, wat zou je dan het liefst elke dag eten?

Dat heb ik eigenlijk niet, ik vind

Wat zou je echt nooit willen eten?

Sommige pasta's met veel tomatensaus of bepaalde vis zal ik nooit lekker vinden.

'Friet vind ik gewoon het lekkerst!'

Met wie zit jij het liefst aan tafel?

Gewoon met het gezin, dat is gezellig. Je hebt dan echt een gezinsmoment. Iedereen

Guatemala

vertelt over hoe zijn of haar dag is geweest en wat je allemaal hebt meegemaakt.

Wat vind jij een typisch Nederlands gerecht?

Echte Nederlandse gerechten zijn denk ik toch wel dingen als pannenkoeken, stamppot met zuurkool en boerenkool, spinazie, friet en haring.

Wat vind je het lekkerste fruit dat in jouw land groeit?

Aardbeien!

Dilemma: je bent op bezoek en je krijgt eten voorgeschoteld dat je absoluut niet lust. Wat doe je dan?

Ik zou het toch maar proberen op te eten, in elk geval niet te veel op je bord laten scheppen. En als je het echt niet lekker vindt wel aangeven dat je dit eigenlijk niet lust.

Vis of vlees? Vlees
Coca-cola of water? Water
Snoep of koekjes? Koekjes
Fruit of groenten? Fruit
Eten met bestek of met je handen? Bestek

¡Hola! Ik ben Eli Santiago Perez Villela, 14 jaar oud. Ik zit op het Rayo de Luz college in Guatemala City.

Vraag jij ook weleens aan je moeder wat jullie gaan eten?

Ja, zeker wel! Mijn lievelingseten is Birria, dat zijn taco's gevuld met gestoofd vlees en kruidige saus. Ik ben er gek op! Vraag me niet hoe je het maakt, ik heb geen idee haha. Al help ik soms mijn moeder wel mee als ze gaat koken.

Als je mocht kiezen, wat zou je dan het liefst elke dag eten?

Dat maakt me niet zoveel uit, als ik er maar van blijf groeien.

Wat eet je het vaakst?

Eieren, rijst, bonen en vlees.

Wat zou je echt nooit willen eten?

Ik hou echt niet van vis, daar maak je me niet blij mee.

Met wie zit jij het liefst aan tafel?

Met mijn familie, omdat ik de meeste tijd met hen

doorbreng en we samen altijd plezier hebben.

Wat vind jij een typisch Guatemalteeks gerecht?

Er zijn zoveel typische gerechten in Guatemala, en volgens mij is Pepián de bekendste. Pepián is een stoofpot met groenten en vlees.

Wat vind je het lekkerste fruit dat in jouw land groeit?

De jocote pruim!



Dilemma: je bent op bezoek en je krijgt eten voorgeschoteld dat je absoluut niet lust. Wat doe je dan?

Ik zou het gewoon eten hoor, ik kan echt bijna alles aan haha... Maar als het kan, sla ik het liever over.

Vis of vlees? Vlees sowieso!
Coca-cola of water? Allebei
Snoep of koekjes? Allebei
Fruit of groenten? Allebei
Eten met bestek of met je handen? Bestek



BEELD

HET MEISJE MET DE ACHT FLESSEN

Als je haar vrienden vraagt wie Assetta is, zullen ze zeggen: "Ze houdt van werken en van lachen."

Maar tot een paar jaar geleden was haar leven in Burkina Faso totaal anders. Toen woonde ze bij haar tante. Zij beloofde voor Assetta te zorgen als haar eigen kind. Maar in plaats daarvan werd Assetta degene die moest zorgen. Ze moest veel werk doen in en rond het huis. Zelf naar school gaan, lukte amper.

"Er was geen enkele dag dat ze me niet sloeg", vertelt Assetta zacht. "Ze zei dat ik haar geld had gestolen. Maar dat had ik niet."

Het slaan deed pijn, maar dit

soort woorden raakten haar nog meer. Ze begon te geloven wat ze elke dag hoorde. Dat ze niets waard was. Dat ze niets kon.

Toen kwam de dag van de acht flessen.

"Je moet acht flessen frisdrank voor me halen", zei haar tante. Assetta ging. Ze kocht acht grote flessen frisdrank. Maar haar tante had niet de grote, maar kleine flessen bedoeld. Ze was woedend: "Je moet de flessen omrullen en het geld terugbrengen!"

Dat probeerde Assetta, maar de winkel wilde de frisdrank niet terugnemen. Op dat moment

zakte de grond onder haar weg. Ze kon niet terug naar haar tante zonder het geld. Toen kon ze maar één ding doen: wegrennen.

Gelukkig eindigt Assetta's verhaal hier niet. Na een aantal dagen werd ze gevonden door een tuinman. Hij bracht haar naar Addad, een partnerorganisatie van Woord en Daad. Hier werd er voor Assetta gezorgd. En leerde ze kleding naaien.

Het meisje van de acht flessen staat nu stoffen op te meten en de mooiste jurken te maken.

Ze is zestien. En ze glimlacht.





**“WEES IN GEEN DING BEZORGD,
MAAR LAAT UW VERLANGENS
IN ALLES, DOOR BIDDEN EN
SMEKEN, MET DANKZEGGING
BEKEND WORDEN BIJ GOD.”**

Filippenzen 4:6



LEREN LEVEN BIJ DE DAG!

Maak jij je weleens zorgen om school en werkdruk? Maak jij je weleens zorgen over de relatie met je ouders, broertje of zusje? Maak jij je weleens zorgen over je gezondheid?

Jonathan uit Burkina Faso leeft met zijn moeder en broertjes en zusjes in een eenvoudig huis in een buitenwijk van de hoofdstad Ouagadougou. Hij maakt zich geen zorgen over de dag van morgen. Weet je waarom? Omdat hij gelooft dat God hem eten zal geven en alles wat hij nodig heeft. Dat vaste vertrouwen heeft hij in de Heere zijn God.

Dat lees je ook in de Bijbel in Filippenzen 4: 6-7. Hier staat dat je in geen ding bezorgd moet zijn. In plaats daarvan mag je in het gebed je verlangens neerleggen bij God. Bij Hem zal je vrede vinden.

Het volk Israël in de woestijn moest leren leven bij de dag. Ze moesten op God vertrouwen dat Hij hen elke dag te eten wilde geven. Zo zal Hij dat ook bij jou doen. Nee, Hij zal je niet alles geven wat je wilt. Maar Hij zal je precies geven wat je nodig hebt (Filippenzen 4:19). Dat is een troost voor de toekomst. Vertrouw op God, en leer afhankelijk van Hem te leven.



**JEFTHA
HOOGVLIET**
16 jaar



GEDEELD

'VOOR HEN IS EEN ONTBIJT HELEMAAL NIET VANZELFSPREKEND'

Vroege vogels in actie



De jeugdvereniging van de Hersteld Hervormde Gemeente Waarder-Driebruggen organiseerde een ontbijtactie voor Woord en Daad. Wat een werk is er verzet! Vier vragen over de actie aan Lydia en Annelie.

Lydia en Annelie.

1. Hoe kwamen jullie op het idee om een ontbijtactie te organiseren?

Een paar jaar geleden hebben we dit ook al eens gedaan vanuit de kerk. Dat was toen zo'n mooie actie dat we dachten: dit moeten we nog een keer doen. Ook binnen de jeugdvereniging leefde het idee om weer iets samen te organiseren. Het is ook leuk om te zien dat je met elkaar als JV zo iets kan doen en het gewoon regelt met elkaar!

2. Welke uitdagingen kwamen jullie tegen?

We kregen veel meer bestellingen dan we vooraf hadden verwacht, wat natuurlijk heel mooi was. Alleen... 1300 sinaasappels persen

om 5:00 uur 's ochtends bleek toch wel erg ambitieus! Daarom zijn we de dag van tevoren al naar een groentewinkel gegaan, waar we met een professionele persmachine het grootste deel van het sap hebben gemaakt. Dat scheelde enorm. Het was soms even zoeken naar een goede planning, waardoor sommige mensen hun ontbijt wat eerder kregen dan gedacht. Beter te vroeg dan te laat zeggen we dan maar.

3. Wat was het leukste aan het organiseren van de ontbijtactie?

Het enthousiasme bij de mensen die een ontbijt kregen was echt leuk om te zien! Maar ook het enthousiasme

van iedereen die hielp. Er werd hard gewerkt, maar er werd ook veel gelachen. Het is heel mooi om te zien dat we als jeugd zo iets kunnen neerzetten. Daarnaast was het bijzonder om te merken hoeveel mensen wilden sponsoren. Toen alles klaar was en we die mooie, gevulde dozen met persoonlijke kaartjes zagen staan, gaf dat stiekem wel een trots gevoel.

4. Waarom organiseerden jullie de actie voor Woord en Daad?

We wilden graag een doel kiezen dat goed past bij een ontbijtactie. Toen kwamen we uit bij Woord en Daad, omdat zij zich inzetten voor mensen die in armoede leven. Voor hen is een ontbijt helemaal niet vanzelfsprekend. Dat maakte deze

actie voor ons extra waardevol. Lydia en Annelie kijken terug op een hele mooie en geslaagde actie, met een prachtige opbrengst van maar liefst 3300 euro. "We hebben veel leuke en dankbare reacties gekregen.

‘We hebben veel leuke en dankbare reacties gekregen.’

We kregen zelfs kort na het bezorgen foto's doorgestuurd van mensen die genoten van hun ontbijt. Het gaf ons energie en het smaakt eigenlijk wel naar meer!"



EVENT

EERST SPORTEN, DAN ETEN

Met wie ga jij dit jaar aan de wandel*? 19 september 2026 is jullie kans om te sporten tegen kindslavernij! Dit jaar strijken we neer in Winterberg. Over eten hoef je je in ieder geval geen zorgen te maken: je wordt de hele dag in de watten gelegd. En als je gefinished bent staat er een heerlijk buffet voor je klaar. Schrijf je snel in, samen met je vrienden, familie, JV of jeugdclub. www.sportforothers.com.

**Wandelen niet leuk genoeg? Kies dan voor trailrunnen, wielrennen of mountainbiken!*



EVENT

THEMA: SPRINKHANEN, SPINNEN EN STAMPPOET



Sport for others

19 september | Winterberg

Colofon

Woord en Daad werkt vanuit Bijbels perspectief aan duurzame verandering voor mensen in armoede. Zo creëren we samen hoop en nieuwe kansen. Grenzeloos is het jongerenblad van Woord en Daad.

www.woordendaad.nl
info@woordendaad.nl

Deze post niet (langer) ontvangen?
Contact ons via
info@woordendaad.nl
of 0183-611800.

Redactie van dit nummer

Emily Bass, Gerwin van Muijlwijk,
Jo-Anne Krijgsmann,
Lisette Oostervijk, Liza Kuiper
en Willemien van Wijnen

Foto's

Woord en Daad

Concept en Realisatie

BladenMakers, Ermelo

Oplage

12.500



Voortaan altijd de Grenzeloos in je brievenbus?

Meld je aan via
www.woordendaad.nl/grenzeloos

Retouradres: Postbus 560, 4200 AN Gorinchem

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



*Afblijven!
Dit is mijn
Grenzeloos!*



#donuttruchthis

