



# Gezond eten

## zaaien, bewerken & oogsten



## Groente uit eigen tuin

Gebrek aan (gezond) voedsel is in veel landen voor gezinnen probleem nummer 1. ORA verstrekt gericht groentezadenpakketten aan de armste gezinnen.

Daarmee hebben zij:

- een nuttige, dagelijkse bezigheid
- gezonde voeding
- voldoende groente, zelfs voor de winterperiode

De gemiddelde opbrengst van een groentezadenpakket is ruim voldoende voor een groot gezin. De ervaring leert dat er voldoende groente gekweekt wordt om weg te geven aan gezinnen in de omgeving.

**Groentezaden naar:**

**Letland**

**Roemenië**

**Oekraïne**

**Rusland**

**Servië**

**Kenia**

**Hongarije**

**Noord-Korea**

**Mozambique**



# GROENTEZADENPAKKETTEN

## Kwaliteit

De zaden zijn geselecteerd op klimaat en omstandigheden en zijn van hoge kwaliteit. Nederlandse zaadbedrijven hebben internationaal een uitstekende reputatie. De kiemkracht van Nederlandse zaden ligt aanmerkelijk hoger dan lokaal verkrijgbare groentezaden.

## Duurzaam

Met het bewerken van een paar vierkante meter grond is een goede opbrengst te behalen. Kleinschalige lokale productie van voedsel is milieuvriendelijk en duurzaam. Verschillende groentesoorten zijn geschikt voor zaadvermeerdering voor daaropvolgende jaren.

## Zien zaaien, doet zaaien

Het gebeurt regelmatig dat burens zien of horen dat er groentezaden beschikbaar zijn. En dan gaan ook zij aan de slag!

## Genoeg voor de winterperiode!

Wanneer mogelijk wordt een deel van de oogst ingemaakt en bewaard; klaar voor de winter. En soms is er dan nog zoveel over, dat vrienden en burens ermee worden verrast.

## Inkomsten genereren

Een groentezadenpakket levert voldoende groenten op voor een groot gezin. Zo bespaart het gezin op de inkoop van levensmiddelen in de supermarkt. Als de oogst groter is dan voor eigen gebruik nodig is, levert dat extra inkomsten op door verkoop op de lokale markt.

1 gram witte koolzaad bevat ca. 250 zaden.

Bij een kiemkracht van 75% bestaat de oogst uit zo'n 190 witte kolen!

Wiebe, coördinator in Mozambique: *We zien uit naar een grote hoeveelheid groentezaden om ons zaaien & oogsten-project in 2018 fors uit te breiden!*

Horvath is assistent voorganger van een gemeente in Oekraïne: *“De zadenpakketten hebben we verdeeld onder 104 gezinnen in 10 zigeunerdorpen. Zij zijn allemaal op het land aan de slag gegaan. In sommige dorpen waren er geen stukken grond beschikbaar, maar de burgemeesters van de dorpen verstrekten gratis land om het project en de gezinnen te ondersteunen.*

*Steeds meer gezinnen raakten gemotiveerd om aan het werk te gaan met de groentezaden. In Csongor bijvoorbeeld zijn vorig jaar slechts twee families begonnen met planten, terwijl de anderen uit het dorp er alleen maar naar keken. Dit jaar werkten 18 Roma-gezinnen op het land en voorzagen hun gezin van groenten! Ze werken samen en lenen elkaars gereedschappen.*



Igor is gevangenisgevangene in Rusland. Hij bezoekt regelmatig gevangenis in het district Perm. Dit jaar is het gelukt de directie van een jeugdgevangenis warm te maken voor het kweken van groenten in de gevangenis. Er was een enorme oogst en de meeste gevangenen hebben meegeholpen met het inmaken van de groenten voor de winter.

Geef een rijke oogst aan een arm gezin

Helpt u mee?

Een zadenpakket kost € 7,50

Hoeveel gezinnen kunt u helpen met gezond eten?

Een zadenpakket bevat:

Augurken

Bieten

Bloemkool

Rode kool

Witte kool

Paprika

Peterselie

Prei

Tuinbonen

Spinazie

Ramenas

Kropsla

Knolselderie

Tomaten

Uien

Wortelen

Courgettes



met dank aan **MercySeeds** Seeds for Food



ORANJEBAND ZADEN



zonder pit  
*geen*  
groeï



Westeinde 102  
7711 CN Nieuwleusen  
0529-402 906  
[info@stichtingora.nl](mailto:info@stichtingora.nl)  
[www.stichtingora.nl](http://www.stichtingora.nl)

**NL55INGB0002331201**

**HELPT  
U MEE?**