

Hallo allemaal,

Een groet aan jullie vanuit Estelí (Nicaragua), van de Ekokids en hun begeleidsters.

Dit keer vertellen we jullie over groenten uit ons land. Nicaragua heeft een tropisch klimaat en we hebben maar twee seizoenen per jaar: zomer en winter. Daardoor hebben we veel verschillende groenten. Over drie daarvan, die jullie in Nederland niet kennen, zullen we iets vertellen.

Pipian



Ayote



Chaya



Eerst de **pipian**, een groente die rijk is aan vitamines en die wij Nicaraguanen heel graag eten. Hij is gezond is en we eten hem in soep en gekookt.

Een andere groeten is de **ayote**. Ook die is ook heel gezond en net als pipian eten we die in de soep. En in december is het traditie om de ayote te koken met rietsuiker, daardoor krijg je een heerlijk toetje wat iedereen lekker vindt.

De laatste groente is de **chaya**, net als de andere twee heel lekker en gezond. Ook de chaya eten we in soep.

Alle drie de genoemde groenten zijn ingrediënten voor een zondagse soep.

Misschien vragen jullie je af waarom zoveel groenten in de soep? Ja zo doen we dat in ons land, in een soep zitten soms wel 7 verschillende soorten groenten, allemaal in kleine stukjes gesneden zodat ze goed gaar worden .



Iets anders dat we jullie willen vertellen is, dat dat al deze groenten in onze tuin bij het huis groeien, als klimplanten, en dat we ze na de oogst kunnen bewaren. Maar ook kunnen we de zaden gebruiken en zaaien voor de volgende oogst.

Dat was het, we hopen dat jullie dit leuk vonden en dat we nog eens iets mogen vertellen over ons land. Hartelijke groeten aan jullie allen, vanuit Nicaragua. Luisa (begeleiders Ecokids).