

Tamara en Daphne bedachten Schoolsoepie

Tamara (37, links) en Daphne (37) hebben een missie: schoolgaande kinderen meer groente laten eten. Om dat doel te bereiken, bedachten ze Schoolsoepie. "Soep is makkelijk, lekker en gezond."



DAPHNE (rechts): "150 gram de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen? Nou, dat was best een bord vol!"

'Hoe meer groente kinderen eten, hoe beter'

Tamara: "Het idee voor Schoolsoepie is eigenlijk heel spontaan geboren. Ik vertelde Daphne dat maar vijf procent van alle Nederlandse kinderen voldoende groente binnenkrijgt. Zelf schrok ik enorm van dat cijfer. En Daphne geloofde het zelfs niet." Daphne: "Klopt. We hebben allebei jonge kinderen in de 'lastige groenteleeftijd'. Van mijn dochtertje die net een paar maanden is, weten we het nog niet, maar mijn zoontjes van vier en zes jaar en Tamara's kinderen van vijf en twee eten allemaal goed groente. Waarschijnlijk omdat we er van jongs af aan al bovenop zitten. Stelregel hier thuis, maar ook bij Tamara, is: de groente moet op. En je proeft zeker vier keer voordat je zegt dat je iets niet lust. Daar zijn we allebei best streng in. Aan de andere kant is het ook gewoon een kwestie van geluk en zit het in het kind zelf of het groente wil. Ik ken veel ouders die ontzettend hun best doen om hun kinderen voldoende groente te laten eten, maar bij wie het niet lukt.

Ik wilde ook wel eens weten: hoeveel groente moeten ze dan eten en hoe ziet dat er dan uit? Dus hebben we er een bord bij gepakt en 150 gram - de aanbevolen hoeveelheid die elk kind minimaal per dag moet eten - groente opgeschapt. Nou, dat was best een bord vol. Pas toen ik dat zag, realiseerde ik me dat mijn kinderen, die dus best gezond eten, dit zeker ook niet elke dag binnenkrijgen."

Tamara: "En dat komt vooral omdat we hier in Nederland onze kinderen maar zelden groente tussen de middag laten eten. In andere Europese landen wordt de lunch - naast de avondmaaltijd - vaak benut als extra groentemoment. In ons land eet maar twee procent van alle kinderen groente tussen de middag. Die van mij gingen overigens wel altijd naar school met boterhammen en wat snacktomaatjes. Maar ik begrijp dat slechts een aantal kindjes in de klas dat krijgen. Als we meer kinderen groente wilden laten eten, lagen daar dus onze kansen, tijdens de lunch. We zochten naar iets wat je tijdens de lunch eenvoudig kunt eten op school en wat veel kinderen lusten. En ineens had ik het: soep op school. Oftewel: een schoolsoepie. Voor mij klonk het als iets wat allang bestond. Maar tot mijn verbazing zijn we de eersten die met dit idee komen."

'Lust ik niet'

Daphne: "Ik was meteen enthousiast over Tamara's idee. We hadden het er al jaren over om samen iets in de markt te zetten, maar een goed idee ontbrak steeds. En nu hadden we niet alleen een goed idee, maar ook een missie: meer kinderen groente laten eten. Ik geloofde direct dat het ons zou lukken."

Tamara: "Het is in onze vriendenkring een soort traditie geworden dat we bij feestjes soep maken voor de kinderen. Lekker, makkelijk en gezond. En dan zeggen we er vaak nog bij: 'Eerst een kopje soep, dan pas het broodje knakworst.' Ik herinner me dat het, zeker in het begin, nog best vaak voorkwam dat de kinderen vooraf zeiden: 'Soep met courgette of soep met pompoen? Dat lust ik niet.' Maar dat ze vervolgens wel met smaak hun hele kop leeg aten. Dit kon dus echt weleens wat worden."

Samen lol, samen werken

Tamara en Daphne zijn vanaf hun studententijd elkaars beste vriendinnen. Na hun studie communicatie scheidden hun professionele levens, door Schoolsoepie werkten de twee ineens samen. Tamara: "Ik heb er niet over hoeven nadenken: Schoolsoepie wilde ik met Daphne opzetten. Er zullen best mensen zijn die zich afvragen of het verstandig is om dat met je beste vriendin te doen. Maar wij kennen elkaar door en door en tijdens onze studie deden we ook alles samen, waaronder afstuderen, bijbaantjes en samen lol maken. Dus helemaal nieuw was deze samenwerking niet voor ons. We wisten vooraf eigenlijk al wat we op werkgebied aan elkaar hadden. We kennen elkaars krachten, maar ook elkaars minder sterke punten. Dat was dus niet heel spannend."

Daphne: "Al blijft het natuurlijk altijd een risico om een bedrijf te beginnen met je beste vriendin. We zijn allebei vrij uitgesproken, blijven nergens lang mee rondlopen en zijn

'We hebben zelf allebei jonge kinderen in de 'lastige groenteleeftijd''

ongeduldig van aard. Watermannen. Al denk ook ik dat we elkaar zo goed kennen, dat we niet voor verrassingen komen te staan.

Juist omdat we vriendinnen zijn, hebben we een overeenkomst opgesteld. Zodat we 't helder hebben wat we moeten doen als bijvoorbeeld een van de twee op een gegeven moment een totaal andere koers wil of ermee wil stoppen."

Tamara: "Zulke situaties kun je maar beter voor zijn. Al zijn we daar nu helemaal niet bezig: we zijn immers net pas echt lekker begonnen. Vanaf september vorig jaar leveren we schoolsoep aan diverse scholen in een straal van vijftig kilometer rondom Tilburg. Dat is iets wat je niet zomaar van de een op de andere dag hebt geregeld. Daar gaat een heel proces aan vooraf."

Daphne: "Eerst hebben we onderzocht of er voor schoolsoep überhaupt een markt is. We merkten dat moeders heel enthousiast reageerden op onze plannen. Maar we kwamen er al snel achter dat scholen het een mooi initiatief vinden, maar verder niks willen doen. Ze wilden de soep niet opwarmen of uitschenken. Te tijdrovend, te veel gedoe. Daar valt natuurlijk best wat voor te zeggen. Sinds onze kinderen naar school gaan, heb ik meer bewondering gekregen voor het hele schoolsysteem. Juffen en meesters hebben het inderdaad druk met van alles wat moet. We hebben dus uiteindelijk een concept ontwikkeld waarin de school achterover kan leunen en wij alles regelen."

Geen koks

De vriendinnen hadden klein en simpel kunnen beginnen, met zelf soep maken. Maar beiden zijn geen koks. Voor hen zit daarin niet de lol. >

Bovendien, als Schoolsoepie een succes wordt en groeit, dan heb je meteen te maken met behoorlijke hoeveelheden soep waar je met z'n tweeën niet tegenop kunt koken. Daarom schakelden ze Laura Emmelkamp in van Keet Smakelijk om samen met haar de receptuur te ontwikkelen die een ander bedrijf voor hen op grotere schaal zou kunnen koken. Tamara: "Laura is al een tijdje bezig met hoe je kinderen op een toegankelijke manier meer groente kunt laten eten. Ze schreef er diverse kinderkookboeken over, die het ook internationaal heel goed doen. Ze won bijvoorbeeld de Gourmand World Cookbook Award en sleepte daarmee de titel 'Beste kinderkookboek ter wereld' in de wacht. Ze weet dus wel waar ze het over heeft." Daphne: "Vooraf hadden we gezegd dat er in alle soepjes ten minste vijftig procent van de dagelijkse aanbevolen groente, dus 75 gram, moest zitten. Daarnaast wilden we verse, biologische en vooral seizoensgebonden groenten gebruiken en de soepen zo puur mogelijk houden. Dus met een minimum aan zout - een klein beetje hadden we wel nodig om de soep goedgekeurd te krijgen bij de fijnproevers - en geen suikers of conserveringsmiddelen. Verder zijn alle soepen drinkbaar en bevatten ze geen stukjes. Helemaal kidsproof dus."

Vinden ze 't lekker?

"Leuk bedacht door ons, maar in de praktijk is het altijd nog even afwachten of het ook echt aanslaat bij de kinderen. Of ze het ook daadwerkelijk lekker vinden wat je ze voorschotelt. Om dat te testen, hebben we allerlei proeverijtjes met basisschoolleerlingen georganiseerd. En daarbij goed geluisterd naar wat de kinderen zeiden en vooral ook gekeken naar wat ze deden. Want dronken ze hun beker enthousiast leeg? Of hielden ze het na één slok al voor gezien? Dat leverde veel extra informatie op, waarmee onze soepproducent aan de slag kon. Van een klein pannetje bij Laura thuis, ging het naar heel grote pannen in een professionele keuken." Tamara: "In totaal hebben we nu receptuur voor tien soepen, waarvan er al acht in productie zijn. De smaken variëren van tomaat, pompoen, courgette en spinazie tot bloemkoolsoep. Zodra de soep klaar is, wordt hij in speciale kindvriendelijke thermosbekers gedaan en twee keer per week warm afgeleverd op de scholen die meedoen. Ouders kunnen bij ons een abonnement afsluiten. Voor twintig euro per maand krijgt hun kind twee keer per week een gezonde beker soep."

Energieker

In een straal van vijftig kilometer rondom Tilburg zijn er al behoorlijk wat scholen die meewerken

aan het initiatief. Maar het kan altijd beter, vinden Tamara en Daphne; ze hebben ambities om hun soep op scholen door het hele land aan te bieden. Nu werken ze al op projectbasis samen met andere scholen, bijvoorbeeld tijdens de Koningsspelen, kerstvieringen, sportdagen of als extraatjes bij kooklessen. Daphne: "Hoe meer kinderen meer groente krijgen, hoe beter. In Tilburg is er bijvoorbeeld een school die ervoor kiest om vijf weken lang elke maandag alle leerlingen een gezond soepje te geven. Een van de leerlingen zei: 'Dat geeft me een warm gevoel in mijn buik.' Prachtig, toch? Ouders blijven natuurlijk verantwoordelijk voor wat kinderen eten, maar scholen kunnen wel helpen bij de bewustwording daarvan. Voldoende groente eten draagt bij aan het voorkomen van overgewicht en ziektes als diabetes en hart- en vaatziekten. En het maakt kinderen simpelweg energieker." Tamara: "Binnen de kortste keren kregen we ook vragen van ouders die wel soep wilden voor hun kroost, maar bij wie de school niet meewerkte. En van ouders die niet in onze regio woonden. Voor hun kinderen hebben we ook iets bedacht: een thuisabonnement.

'Een van de leerlingen zei:
'Het geeft me een warm gevoel
in mijn buik.' Prachtig, toch?'

Dat werkt net zo simpel. Je bestelt bij ons een pakket met 8, 16 of 24 ingevroren soepen die je alleen nog zelf thuis moet ontdooien en opwarmen. Vervolgens kun je de soep in een thermosbeker meegeven naar school of thuis serveren vlak voor de zwemles of de voetbaltraining."

Echt een missie

De vriendschap tussen Daphne en Tamara is door hun intense samenwerking alleen maar hechter geworden. Inmiddels zijn ze zeker drie dagen in de week druk met Schoolsoepie. Daphne: "We wisten al veel van elkaar, maar nu weten we zo'n beetje alles wat bij de ander speelt. Het is grappig dat Tamara en ik moeiteloos van privé naar werk switchen en omgekeerd. Wat wel opvalt, is dat we tegenwoordig minder snel afspreken met onze gezinnen in het weekend." Tamara: "Wij hebben vaak zo iets van: we zijn al bijgepraat. Maar dat geldt natuurlijk niet voor onze mannen, die ook bevriend zijn. En ook de kinderen vinden het leuk om elkaar te zien. Dus daar moeten we op letten. Ook samen moeten we dingen blijven doen voor de gezelligheid. Daarom hadden we laatst twee afspraken gepland in een week. Een zakelijke op donderdagavond om te vergaderen over Schoolsoepie en eentje op zaterdagavond om uit eten te gaan. We hebben echt een missie te vervullen, willen er iets moois van maken. Zoals onze generatie is opgegroeid met schoolmelk, hopen we deze generatie op te laten groeien met Schoolsoepie. En dat ze dan later tegen elkaar zeggen: 'Weet je nog? Vroeger kregen we Schoolsoepie, omdat we te weinig groenten aten. Wat was dat lekker, hè?'"

DAPHNE: 'Onze soepen bevatten geen stukjes: helemaal kidsproof dus.'



TAMARA: 'We moeten erop letten dat we ook nog dingen voor de gezelligheid blijven doen.'



TE WEINIG GROENTE

Nederlandse kinderen eten veel te weinig groente. Volgens het RIVM krijgt slechts vijf procent van de Nederlandse kinderen voldoende groente binnen. Het advies is 150 gram per dag, maar zeker als kinderen ouder dan vier jaar zijn, wordt gemiddeld slechts een groenteconsumptie van 74 gram per dag gehaald.



KORTING!

Vriendin biedt een korting aan van 20% op een thuisabonnement op Schoolsoepie voor 8, 16 of 24 soepies per maand (normaal gesproken vanaf € 20,- per maand). Vul daarvoor de code 'vriendin' in op www.schoolsoepie.nl.