

## WERELDVOEDSELSDAG



**16 oktober**





### **Wereldvoedseldag**

Wereldvoedseldag is een door de Verenigde Naties uitgeroepen dag. Dat betekent dat er wereldwijd, zowel in het Zuiden als in het Noorden, aandacht is voor voedsel en honger in de wereld.

Jaarlijks vraagt de Stichting Wereldvoedselvraagstuk/FAO Comité Nederland voor ons land aandacht wereldvoedseldag. De stichting streeft ernaar voedselzekerheid voor iedereen te bewerkstelligen.

In deze lesbrief besteden we aandacht aan de verschillende manieren waarop mensen wereldwijd hun eten bereiden. In de lesbrief zijn ook enkele recepten opgenomen. Daarmee kunnen de leerlingen zelf een multiculturele maaltijd samenstellen.

### **Doelgroep**

Leerlingen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs (10-12 jaar)

### **Vakken en kerndoelen**

#### *Samenleving*

16 De leerlingen kunnen enkele aspecten van groepen in onze samenleving beschrijven, waaronder in elk geval:

- overeenkomsten en verschillen tussen etnische groepen

### **Doelstellingen**

- De leerling maakt kennis met verschillende kooktradities
- De leerling ziet dat er overeenkomsten zijn in de manieren waarop mensen hun maaltijd bereiden

# W

werkbladen

WERELDVOEDSELDAG



Mensen en dieren



Een van de dingen die alle mensen doen, is eten. Dat doen dieren ook. Maar dieren eten gras of ze eten andere dieren zonder daar verder iets mee te doen. Mensen koken of bakken het vlees van dieren voor ze het opeten. Graan moet eerst tot meel worden verwerkt en vervolgens met melk en gist worden gemengd tot deeg. Het deeg moet vervolgens in de oven worden gebakken. En dan pas heb je een eetbaar brood. Mensen bewerken hun voedsel om het makkelijker verteerbaar te maken.

Je hebt voedsel nodig om je lichaam van energie te voorzien. Voedsel zorgt voor de benodigdheden waar je je lichaamscellen uit opbouwt en het zorgt voor de stoffen die nodig zijn voor de processen binnen je lichaamscellen.



1. Mensen bereiden hun maaltijden uit een beperkt aantal soorten voedsel. Hiernaast zie je een plaatje met fruit. Kun je nog meer soorten voedsel noemen?
2. Welke soorten voedsel kun je onbewerkt eten?



*Culturele verschillen*

Mensen hebben veel gemeenschappelijk in het soort voedsel dat ze tot zich nemen. De kleine verschillen die er zijn, betekenen echter heel veel voor hen. Het Algemeen Nederlands Persbureau berichtte in oktober 2002 dat de Servische gevangenen niet erg te spreken waren over het eten in de gevangenis van de Verenigde Naties in Scheveningen.

De Serviërs zitten daar vast vanwege oorlogsmisdaden die ze hebben begaan tijdens de oorlog in het voormalige Joegoslavië. Het Nederlandse eten lusten ze niet. In 80% van de gevallen gaat het eten onaangeroerd terug naar de keuken. Volgens een advocaat van een van de aangeklaagden moet er een Servische kok komen die weet wat de eetgewoonten van de Serviërs zijn. De advocaat heeft zich bij de rechters van het tribunaal beklaagd. De Serviërs voelen zich gedwongen extra eten te kopen in de "zeer dure" kantine. In het cellencomplex zitten tientallen verdachten.



Rijstverbouw

### De maaltijd

In verschillende delen van de wereld worden in de keuken verschillende producten gebruikt.

In *Latijns Amerika* is bijna alle voedsel gebaseerd op **maïs**. In Mexico wordt van de maïs meel gemaakt. De pannenkoeken die van het meel worden gemaakt staan bekend onder de naam tortilla's.

**Rijst** vormt de basis van de maaltijd in bijna heel Azië. De Chinese keuken kenmerkt zich door de uitgebalanceerde verhouding tussen de rijst en het vlees en de groente. De keuken in India en Indonesië valt op door het overvloedige gebruik van **kruiden**.

In *Noord-Europa* en *Noord-Amerika* valt het vele gebruik van **tarwe** op. In delen van *Europa*, bijvoorbeeld Nederland, Duitsland en Ierland, zijn **aardappelen** belangrijk. Het kenmerkende aspect van het koken rondom de Middellandse Zee is het gebruik van **olijfolie**.

Het bekendste gerecht uit *Noord-Afrika* is **couscous**. Dit gerecht bestaat uit gestoomde griesmeel of gestoomde tarwe met vlees of gevogelte en groente.

In Afrika bezuiden de Sahara zijn **gierst**, **banaan** en zetmeelrijke wortels als **yams** belangrijke bronnen van voedsel.



1. Wat valt je op aan de samenstelling van de volgende gerechten: de Italiaanse pizza, de Noord-Afrikaanse couscous, de Nederlandse andijviestamppot en het populaire Surinaamse gerecht bruine bonen met kip en rijst?

### Beïnvloeding



Het is opvallend hoeveel van het voedsel dat nu overal in maaltijden een belangrijke rol speelt uit Zuid-Amerika afkomstig is: aardappel, tomaat, cassave, pinda, pompoen, maïs, cacao en ananas.

Maar in Latijns Amerika belangrijke landbouwproducten als koffie en banaan zijn weer ingevoerd uit andere delen van de wereld.

Pindakaas is vooral in Nederland en Noord-Amerika populair als broodbeleg. In Afrika wordt de pinda weer heel anders gebruikt: een typisch

Afrikaans gerecht is **pindasoep**. Een eenvoudig recept voor pindasoep is te maken met twee kippenpoten en wat pindapasta of ongezoete pindakaas:

Bak de kip. Los de pasta op in water en voeg bij de kip. Laat dit een half uur sudderen. Voeg zout, zwarte peper en suiker toe en roer er melk doorheen.

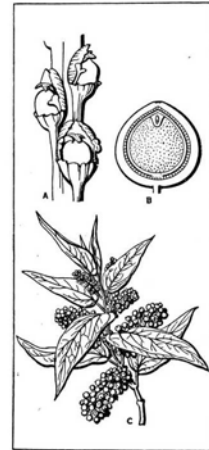


- 2a. Kun je stellen dat pindakaas en pindasoep eigenlijk Zuid-Amerikaans zijn?
- 2b. Als je antwoord op deze vraag nee is, wat bepaalt dan wanneer een gerecht typerend is voor een bepaalde streek?

*Smaak*

Om eten op smaak te brengen kun je zout of kruiden en specerijen toevoegen. Het gebruik van deze ingrediënten begint na de uitvinding van de landbouw. Mensen die met vee rondtrekken (nomaden) leven vooral van geroosterd vlees en melkproducten. Het is niet nodig aan geroosterd vlees zout toe te voegen. Maar landbouwers leven van graan, groente en gekookt vlees. Aan dit voedsel zit weinig smaak en met zout kun je bijna alles op smaak brengen. Zout is eerst erg schaars, maar tegenwoordig is zout alleen in sommige delen van Afrika nog een luxeartikel.

Kruiden en specerijen zijn andere manieren om eten op smaak te brengen. Zout is een mineraal. Zout kun je vinden in rotsen en in zeewater. Kruiden en specerijen zijn de gedroogde delen van sommige planten. Kruiden zijn de gedroogde bladeren van planten als tijm en rozemarijn. Specerijen komen van tropische planten. Het is de sterke smaak van kruiden en specerijen die ze zo aantrekkelijk maakt om aan het eten toe te voegen. Een van de bekendste en meest gebruikte specerijen is zwarte peper. Oorspronkelijk komt de peperplant uit India. Hiernaast zie je een plaatje van de peperplant.



*Peperplant*



3. Kun je de uitdrukking 'het zout in de pap' uitleggen?
4. Naast zout en kruiden en specerijen is er nog een stof waarmee je eten opsmaak kunt brengen. Wat is die stof?

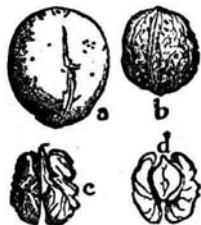
*Salade*

Bij de maaltijd kunnen bijgerechten worden geserveerd. Het bekendste bijgerecht is misschien de salade. Er bestaan erg veel salades. Een salade is een mengeling van groente (sla, kool) met een slasaus er overheen. Vaak worden er ook tomaten of fruit aan toegevoegd. Maar ook vlees en macaroni kunnen in de sla zijn verwerkt. Salades worden meestal koud gegeten. De bekendste salade in Nederland is gemaakt van sla.

Een recept voor een Turkse salade voor 4 personen:

**Benodigdheden**

Een halve krop friseesla, 200 gram geitenkaas, 1 grote rijpe peer, 2 el witte wijnazijn, 4 el walnootolie, zout en verse gemalen zwarte peper, suiker, 1 bosje peterselie, 4 tot zes walnoten, zwarte olijven.



Snijd de kaas in blokjes. Schil de peer of was hem schoon. Halveer de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de peer in dunne plakjes.

Hak de peterselie fijn, breek de walnoten in kleine stukjes. Ontpit de olijven en snijd ze in tweeën.

Was de sla, laat hem goed uitlekken en breek de sla in stukjes. Doe de sla in een ruime schaal.

Maak een slasaus van de wijnazijn, de walnootolie, wat zout, vers gemalen peper en een beetje suiker.

Meng wat van de slasaus door de sla.

Meng de kaasblokjes, de plakjes peer, de stukjes walnoot en de fijngehakte peterselie door de sla. Besprenkel de salade met nog wat slasaus.

### *Toetje*

De maaltijd wordt meestal afgesloten met een laatste gerecht. Vaak is dat yoghurt, fruit, koffie of thee. Soms is het nagerecht iets bijzonders: ijs, pudding of een flensje (in Spanje en Latijns Amerikaanse landen). Een Nederlands toetje is de vlaflip. Een vlaflip maak je door een glas voor eenderde te vol te schenken met yoghurt. Daar wat limonadesiroop overheen schenken. Vervolgens vul je het glas voor nog eens eenderde met vla en daar kun je ter afsluiting slagroom op spuiten.

### **Voedsel en godsdienst**

Het kenmerk van veel godsdiensten is dat ze hun aanhang verbieden bepaalde zaken te eten. In het hindoeïsme eten degenen die het meest in aanzien staan, de hoogste kaste van brahmanen, geen vlees, ui of knoflook. Ook drinken ze geen alcohol. De laagste kaste mag alles eten en drinken.

Islamieten en joden verschillen van christenen vooral in het soort vlees dat ze niet mogen eten. Islamieten mogen geen varkensvlees eten. Maar in Indonesië, het land met de meeste moslims, eten ook de islamieten varkensvlees.

Joden mogen geen vlees eten van varkens en schaaldieren. Alleen dieren die gespleten hoeven hebben en die herkauwen mogen gegeten worden. Christenen kennen het verschijnsel van voedselverboden niet echt, hoewel katholieken wel het gebod kennen van het eten van vis op vrijdag.



1. Ieder gezin heeft zo zijn eetgewoonten. Bespreek in groepjes wat de eetgewoonten zijn in jullie gezinnen. Eet je bepaalde dingen nooit? En waarom?



*Het eten varkensvlees is in diverse godsdiensten niet toegestaan*

### Je eigen maaltijd klaarmaken

Met de recepten in deze lesbrief kun je een uitgebreide maaltijd klaarmaken met de pindasoep **vooraf**, de vlaflip als **toetje** en de sla als **bijgerecht**. Het **hoofdgerecht** kan dan het onderstaande Surinaamse gerecht, omelet met bakbanaan, worden.

#### Omelet met bakbanaan

Dit recept is voor twee personen. De bereiding duurt ongeveer 45 minuten.

#### Benodigdheden:

- 1 rijpe bakbanaan
- 50 gram boter
- 4 eieren
- 3 eetlepels geraspte kaas
- 2 plakjes ham
- zout
- verse gemalen peper



#### Bereiding

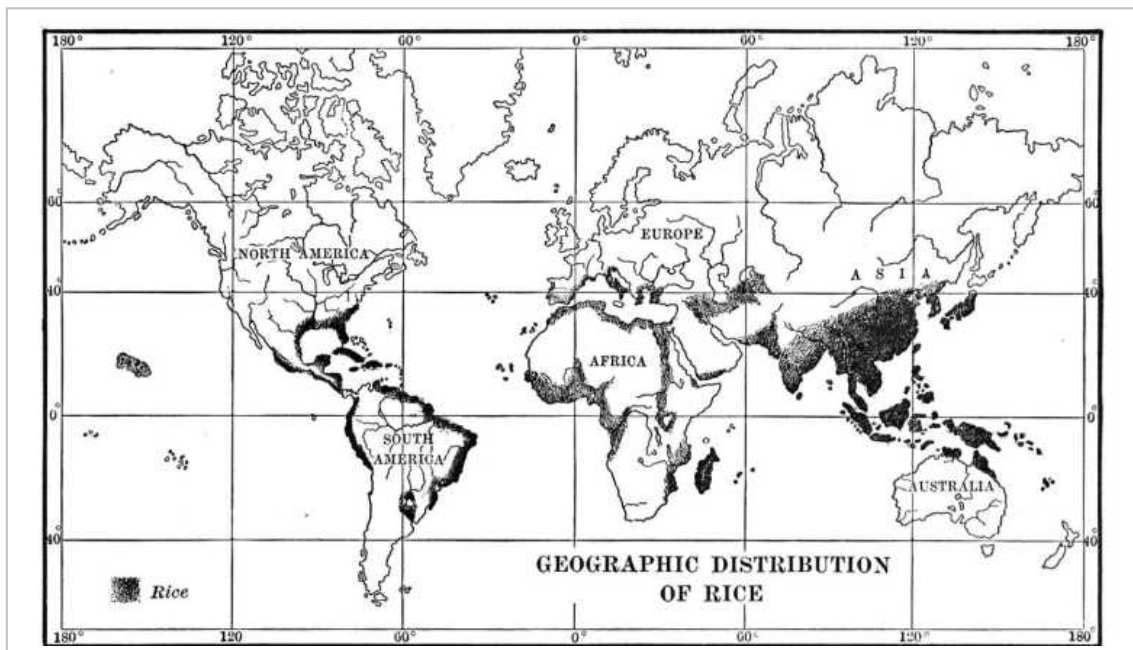
Schil de banaan en snijd er in de lengte 4 à 5 dunne plakken van. Verwarm de helft van de boter in de koekenpan. Bak de plakjes banaan aan beide kanten goudbruin. Snijd de ham in kleine stukken. Klop de eieren met wat zout schuimig. Meng er de geraspte kaas en de stukjes ham door. Verhit opnieuw wat boter of olie in een schone koekenpan. Schenk de helft van het eiermengsel in de pan en leg er de helft van de plakken banaan in. Bestrooi met wat peper en bak er een omelet van. Herhaal dit met de overige ingrediënten.



*Bakbananen, rijp (=geel) en nog niet rijp (groen)*

# H

Handleiding



### Mensen en dieren

Deze lesbrief richt zich op dat wat mensen gemeen hebben. De opdrachten hebben dan ook overwegend tot doel te laten zien dat, hoe verschillend voedselgewoonten van mensen ook lijken, ze in basis overeenkomen.



1. De categorieën waar mensen hun voedsel uit halen zijn: graan en graanproducten, zetmeelrijke wortels, peilvruchten, andere groenten, fruit, noten en zaden, suikers, vlees en gevogelte, vis en schaaldieren, eieren, melk en melkproducten, vetten en oliën, kruiden en specerijen, niet-alcoholische dranken, alcoholische dranken, diversen (zout en azijn).
2. Bijna al het eten moet eerst bewerkt worden. Fruit, noten en zaden hebben nog de minste bewerking nodig, hoewel fruit wel gewassen moet worden.

### De maaltijd

In verschillende delen van de wereld worden in de keuken verschillende producten gebruikt.



1. Alle vier de maaltijden zijn een mengeling van granen (rijst, deeg) of zetmeelrijke wortelen (aardappelen), groente/peulen en vlees. Granen en zetmeelrijke wortelen hebben ongeveer dezelfde voedingswaarde. Hoewel zetmeelrijke wortelen een minder goede bron zijn van proteïnen.
2. Als je vindt dat de identiteit van een gerecht bepaald wordt door de herkomst van zijn ingrediënten dan is pindasoep Zuid-Amerikaans. (Pindasoep bestaat ook in Suriname en is dus óók Zuid-Amerikaans). Maar als je de manier van bereiden of de populariteit van een gerecht het belangrijkste vindt, dan kies je ervoor dat pindakaas Noord-Amerikaans/Nederlands is en dat pindasoep Afrikaans is.
3. Het zout in de pap zeg je van iets dat of iemand die een gebeurtenis aantrekkelijk maakt.
4. Suiker.

### Voedsel en godsdienst

Godsdienstige voorschriften bepalen veelal wat je wel en wat je niet mag eten.



1. In plaats van gesprekken in een groep kunnen leerlingen ook een opstel schrijven.

### Je eigen maaltijd klaarmaken

Verdeel voor de afsluitende opdracht de klas in vier groepen. Iedere groep krijgt een gerecht toegewezen en moet van het gerecht zo veel maken dat iedereen in de klas er van kan proeven. De gerechten zijn makkelijk klaar te maken. Ze kunnen, als er een keuken op school aanwezig is, op school klaar gemaakt worden. Eventueel kunnen de leerlingen de gerechten ook thuis bereiden.

### Links

<http://mediatheek.thinkquest.nl/~jr011/Eten.htm>  
Eetgewoonten in verschillende culturen

<http://www.wereldvoedseldag.nl/>  
Website van Stichting Wereldvoedselvraagstuk / FAO Comité Nederland

<http://kids.groentenenfruit.nl/>  
Een site voor kinderen van het Voorlichtingsbureau Groenten en Fruit

<http://www.surinaamseten.nl>  
De naam van de site zegt het al: een site vol Surinaamse recepten

<http://home.planet.nl/~zicco/kinderenlerenkoken.html>  
Kinderen leren koken.

<http://www.kinderkookcafe.nl/>  
Het Kinderkookcafé in Amsterdam.



Kinderen aan het werk in het Kinderkookcafé