



VLAANDEREN IS DIVERS

Een op vijf Vlamingen heeft een migratie-achtergrond. Hiertoe behoren zowel nieuwkomers, Belg geworden allochtonen en hun kinderen. Een kwart van de mensen met een buitenlandse herkomst komt uit onze buurlanden, 15 % uit Maghrebijnse landen (bv. Marokko, Algerije, Tunesië), 11 % uit Turkije en 10 % uit Italië, Griekenland, Portugal en Spanje. Deze etnische diversiteit biedt een schat aan verschillende eetculturen gekenmerkt door diverse traditionele producten, gebruiken en recepten. Om Vlaanderen gezonder te laten eten moet de voedingseducatie hiermee rekening houden: wat houdt hen bezig, hoe ziet hun belevingswereld en eetcultuur eruit en hoe kunnen we hierop het best inspelen met relevante en duidelijke boodschappen.

GEZONDE VOEDING MET TURKSE EN MAROKKAANSE ROOTS

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

In samenwerking met de diëtisten
Büsra Caylar, Suveyda Atay,
Sevim Bekir en Marjolein Tratsaert

Mensen motiveren om gezonder te eten moet altijd gebeuren met aandacht voor de culturele achtergrond. De etnische diversiteit in Vlaanderen zorgt voor een brede waaier aan eetculturen. We focussen in dit artikel op de groeiende groep consumenten van Marokkaanse en Turkse herkomst.

Wij doken in de literatuur maar consulteerden ook diëtisten met een allochtone achtergrond, de experts ter zake. Zij reikten ons tips en tricks aan uit de eerste hand.

Een grote groep mensen met een migratieachtergrond in België hebben een Marokkaanse of Turkse afkomst. De reden hiervoor ligt grotendeels bij de migratiegolf vanuit Turkije en Marokko die startte halverwege de jaren '50 van de vorige eeuw op initiatief van de Belgische overheid om arbeidsmigranten aan te trekken. Intussen is er een geleidelijk opkomende middenklasse bij Turkse en Marokkaanse Belgen. Meer traditionele huishoudens bij de oudere generatie – grotere gezinnen met moeders die vaak thuis zijn en meer tijd hebben om uitgebreid te koken – evolueren ook naar meer eigentijdse gezinssituaties bij de jongere generatie met tweeverdieners met een druk professioneel leven en op zoek naar meer gebruiksgemak. Belgen met Turkse en Marokkaanse afkomst zijn overwegend moslim. Sommigen identificeren zich echter eerder met de islam als cultuur (traditie) en zijn niet per se overtuigd religieus. Vandaar ook de veel gehoorde, ruimere term moslimcultuur.

INVLOED VAN RELIGIE

Een islamitisch culturele en religieuze achtergrond heeft een specifieke impact op de consumptie en de houding ten aanzien van voeding. Religieuze voedingsregels vertalen zich in haram- en halal-producten. Het volgen van deze regels kent niet alleen navolging vanwege religieuze motieven maar ook vanwege motieven die te maken hebben met hygiëne en kwaliteit van de voeding. Daarnaast is er ook de ramadan.

HARAM = VERBODEN

De voedingsverboden vinden hun oorsprong in de Koran. Zij werden door islamitische geleerden verder aangevuld op basis van interpretaties en islamitische overleveringen over uitspraken en het doen en laten van de profeet Mohammed. Afhankelijk van de stromingen binnen de islam kan de haramlijst variëren.

- varkensvlees (varkens worden als onrein beschouwd omdat ze alles eten)
- vleesetende dieren met hoek- of slagstanden (bv. katten en honden), vogels met scherpe klauwen (roofvogels), landdieren zonder oren (bv. kikkers en slangen) en ratten
- vlees van dieren die natuurlijk of door ziekte zijn gestorven
- vlees dat niet geslacht is volgens de islamitische voorschriften
- kaas bereid met dierlijke enzymen (stremsel) afkomstig van niet-ritueel geslachte dieren
- alcoholbevattende dranken
- additieven afkomstig van haram-producten
- bedwelmende planten

HALLAL = TOEGESTAAN

De algemene regel is dat voedsel halal is tenzij het in de islamitische geschriften specifiek vermeld wordt als haram. Vooral de keuze van vlees is strikt gereguleerd door de Koran. Enkel vlees van ritueel geslachte dieren is toegestaan (schapen, runderen, pluimvee, kamelen, paarden, wilde ezels, konijnen, egels, stekelvarkens, sprinkhanen, vogels en dieren die leven in de zee, uitgezonderd kikkers, palingen, krokodillen, zeeschildpadden, dolfinen en haaien). Er zijn weinig of geen beperkingen op het gebruik van groenten, fruit en graanproducten. Melk en melkproducten zijn eveneens toegestaan met uitzondering van kaas die gemaakt is met enzymen afkomstig van niet-ritueel geslachte dieren.

RAMADAN

De ramadan is de vastenperiode van de islam. De negende maand van de islamitische kalender moeten moslims – als de gezondheid het toelaat – zich onthouden van eten, drinken en geslachtsgemeenschap van zonsopgang tot zonsondergang. Kinderen, ouderen, zieken, reizigers en vrouwen die zwanger zijn, borstvoeding geven of menstrueren zijn vrijge-

VAN TRADITIONELE NAAR GEMENGDE EETCULTUREN

Met traditioneel wordt bedoeld: wat gangbaar is in het land en de cultuur van herkomst. Verschillende traditionele eetculturen blijven naast elkaar bestaan maar mengen zich ook onderling tot een breed 'fusion'-pallet rijk aan uiteenlopende smaken uit uiteenlopende oorden. Er ontstaan als het ware hybride voedingspatronen: naast traditionele elementen worden ook elementen uit andere culturen opgepikt.

Dat geldt zowel voor rasechte Vlamingen die bijvoorbeeld ook wel eens graag hummus, tajine en kebab eten als voor Vlamingen met een migratieachtergrond die enigszins blijven vasthouden aan de identiteit en de gewoonten die gelinkt zijn aan hun afkomst maar daar ook Belgische accenten aan toevoegen en evenzeer eens kunnen genieten van een portie frieten met stoofvlees.



SUVEYDA ATAY
DIËTISTE IN EEN ZIEKENHUIS

“Het klassieke Belgische bord met vlees of vis, aardappelen en groenten komt weinig voor. Het zijn eerder gemengde gerechten waarin de drie elementen van een klassiek bord ook niet altijd aanwezig zijn (bv. rijst met peulvruchten of peulvruchten met vlees).”

steld van het vasten. Sommigen moeten het wel nadien of op een andere manier inhalen. Na de zonsondergang verbreken ze, vaak samen met familie en vrienden, de vasten (de iftar) met dadels, een glas water en een kom soep, meestal linzensoep bij Turken en harirasoep bij Marokkanen. Vervolgens volgt een hoofdmaaltijd en wordt er afgesloten met een zoet dessert. Voor zonsopgang wordt een tweede maaltijd genomen (de suhoor). Na het gemeenschappelijk gebed in de moskee (het taraweeh) nemen sommigen nog een lichte maaltijd te vergelijken met een tussendoortje. Voor gezonde personen levert vasten tijdens de ramadan meestal geen probleem op, op voorwaarde dat zij gezond blijven eten en bewegen (voor meer info: '[Gezond eten tijdens de ramadan](http://www.nice-info.be)' op www.nice-info.be) Ondanks het vasten, zit afvallen tijdens de ramadan er meestal niet in. Moslims die een dieet volgen (bv. diabetespatiënten) en willen meevasten moeten goed ingelicht worden over hun legitieme vrijstelling volgens de Koran en de mogelijke risico's van vasten. Houden ze er toch aan om mee te doen, dan moeten ze zich al van voor de ramadan goed laten begeleiden en zich houden aan een vast voorgeschreven voedings- en behandelingsplan.

De ramadan wordt afgesloten met het Suikerfeest. Ook dan wordt er drie dagen uitgebreid en vooral zoet gegeten. Ongeveer 70 dagen na het einde van de ramadan wordt het Offerfeest gevierd, opnieuw gedurende drie of vier dagen. Er wordt hiervoor een schaap of een lam geslacht volgens de islamvoorschriften. Dat vlees wordt verdeeld: een deel voor eigen gebruik, een deel voor de familie en een deel voor een arm gezin.

TURKSE EN MAROKKAANSE EETGEWOONTEN

Vanuit hun culturele en/of religieuze achtergrond hebben Vlamingen met Turkse en Marokkaanse roots vaak andere voorkeuren op het gebied van bijvoorbeeld zuivelproducten, groenten en fruit, vlees, dranken en gebak (voor meer info: zie de tool '[Maak kennis met Turkse en Marokkaanse eetgewoonten](http://www.nice-info.be)' op www.nice-info.be > Materialen > Tools). Ze vinden het belangrijk om maaltijden uitgebreid voor te bereiden en klaar te maken volgens traditionele recepten en kopen hiervoor vaak basisproducten in bulk in lokale traditionele winkels. Eten speelt ook een grote sociale rol: men hecht veel waarde aan gastvrijheid met genoeg eten voor iedereen (geen afgemeten porties) en aan samen tafelen. Genieten en



SEVIM BEKIR
ZELFSTANDIGE DIËTISTE

“Aardappelen worden gezien als groenten en peulvruchten ook eerder als groenten en niet als vleesvervangers. Hierdoor komen peulvruchten in combinatie met vlees of vis vaak voor in gerechten.”

zorg voor de familie staan voorop. Dat kan opgelegde aanpassingen in de voeding of een dieet volgen bemoeilijken en vergt de nodige omzichtigheid, zeker ook bij kinderen. Zij pikken buitenshuis, naast minder gezonde traditionele gewoonten (bv. veel suiker in de thee doen, veel zoetigheden eten, brood bij elke maaltijd) ook gemakkelijk ongezonde westerse eetgewoonten op (bv. regelmatig fastfood eten, frisdranken nemen). Overgewicht wordt in de Marokkaanse gemeenschap bovendien nog vaak geassocieerd met gezond en welvarend zijn.



BÜSRA CAYLAR
DIËTISTE IN EEN ZIEKENHUIS

“Het tijdstip om het vasten tijdens de ramadan te verbreken gebeurt de laatste jaren heel laat. Hierdoor eten mensen te weinig of juist te veel op korte tijd. Duidelijke eetmomenten inplannen is dan erg belangrijk.”

TYPISCH TURKS

- **Twee hoofdmaaltijden per dag:** brunch en avondmaal. Brood bij elke maaltijd.
- **'s Morgens:** hartig beleg (bv. kaas en olijven, komkommer en tomaten met zout of olijfolie en kruiden), broodjes gevuld met gehakt, aardappelen of kaas, börek (een soort lasagne van dunne laagjes deeg en ingrediënten zoals spinazie, yoghurt, ei of vlees, soms opgerold tot een sigaar).
- **Tussendoor:** dranken (weinig water, meer koffie en thee), dadels, vijgen, Turks fruit (lokum) en andere zoetigheden, noten, zonnebloempitten, geroosterde kikkererwten (leblebi), vers fruit, blader- of flodeeg gevuld met groenten, kaas of gehakt, olijven, chips.
- **Soep:** vaak vooraf, meerdere keren per week.
- **Voorgerecht:** verschillende hapjes (mezze).
- **Hoofdgerecht:** eerder eenpansgerechten of gemengde gerechten, minder de klassieke bordindeling vlees/groenten/aardappelen.
- **Dessert:** fruit wordt vaak 's avonds gegeten voor het slapen gaan.

TYPISCH MAROKKAANS

- **Vier maaltijdmomenten per dag:** ontbijt, warm middagmaal, vieruurtje en warm avondmaal.
- **'s Morgens:** hartig beleg en olijven.
- **Tussendoor:** dranken, vers fruit, dadels, vijgen en andere zoetigheden, noten, zonnebloempitten, geroosterde kikkererwten, blader- of flodeeg gevuld met groenten, kaas of gehakt, olijven, chips.
- **Soep:** niet voor de maaltijd, eerder als maaltijdsoep.
- **Warm avondmaal:** soep of een kleine warme maaltijd (vaak restjes van het middagmaal) met brood. De belangrijkste warme maaltijd wordt steeds vaker 's avonds genomen in plaats van 's middags.
- Samen eten uit grote schalen met de rechterhand.

Meer weten over wat er op het menu staat bij veel Vlamingen met Turkse of Marokkaanse roots: 'Maak kennis met Turkse en Marokkaanse eetgewoonten' op www.nice-info.be > Materialen > Tools




MARJOLEIN TRATSAERT

DIËTISTE IN EEN WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

“Een open en nieuwsgierige houding is van belang. Patiënten praten heel graag over hun eigen cultuur, ze zijn hier trots op. Het meeste heb ik van mijn patiënten zelf geleerd.”

Het is belangrijk om tijdens dieetconsultaties open te staan voor verschillende eetculturen en hiermee zoveel mogelijk rekening te houden in het voedingsadvies (voor meer info: '[Voedingsadvies in een etnisch divers Vlaanderen](http://www.nice-info.be)' op www.nice-info.be > Dossier > Expert aan het woord).

 **Materialen voor interactieve groepsessies: Kleurrijk gezond** > <https://www.gezondleven.be/projecten/kleurrijk-gezond>

 **MEER INFO**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Artikel**
> [Gezond eten tijdens de ramadan](#)
- **Dossier > Expert aan het woord**
> [Voedingsadvies in een etnisch divers Vlaanderen](#)
- **Materialen > Tools**
> [Maak kennis met Turkse en Marokkaanse eetgewoonten](#)

Referenties

- Roels, K., Vuylsteke A. & Van Gijsegem D. (2017) Maak kennis met de moslimconsument. Verkenning kansen voor de Vlaamse agrovoeding, Departement Landbouw en Visserij, Brussel
- <https://www.gezondleven.be/nieuws/tips-voor-een-gezonde-ramadan>
- I Mertens. Vasten: invloed op de gezondheid. Nutrineds nr. 2, juni 2014
- <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/de-schijf-van-vijf-voor-diverse-eetculturen.aspx>
- <https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Kindervoeding/Eetcultuur%20migrantenouders.pdf>
- <https://www.turksedietist.nl/>