

MAAK KENNIS MET TURKSE EN MAROKKAANSE EETGEWOONTEN

Veel Vlamingen met een migratieachtergrond hebben Turkse of Marokkaanse roots. Zij houden vast aan traditionele gewoonten die gelinkt zijn aan hun afkomst, waaronder ook de eetcultuur. Gezond voedingsadvies moet hiermee rekening houden om relevant, herkenbaar en duidelijk te zijn.

OP HET MENU

Verse groenten zoals ui, tomaat, paprika, courgette, aubergine, spinazie*, prei*, komkommer*, bloemkool*, snijbonen*, sla*, bibers*, pompoen*, wortel*, doperwt* en sperziebonen*.	<i>Smaak, geur, kleur en uitzicht zijn belangrijk. Groenten in de vorm van salades, soep, gevulde groenten, stoofpot of tajine*, gegrild of gebakken in olijfolie*. Aardappelen worden als groenten beschouwd.</i>
Vers fruit zoals mandarijn, appel, peer, banaan, sinaasappel*, pruim*, perzik*, druiven*, (water)meloen*, abrikozen* Gedroogd fruit zoals gedroogde vijgen (ook vers in de zomer) en dadels Olijven , groene en zwarte, meestal in olie	<i>Smaak, geur, kleur en uitzicht zijn belangrijk.</i>
Peulvruchten zoals kikkererwt, rode en groene linzen, witte*, bruine en zwarte-ogen-bonen*	<i>Peulvruchten worden eerder beschouwd als groenten dan als vleesvervangers, dus ook vaak in combinatie met vlees of vis.</i>
Graanproducten zoals polenta, rijst (pilav*), deegwaren*, bulghur*, gort*, couscous*, Turks brood (pide)*, Marokkaans brood (plat en rond op basis van griesmeel)*	<i>Brood bij elke maaltijd, ook wanneer er al aardappelen, rijst of deegwaren in een gerecht zitten. Ontbijtgranen zijn minder populair. Weinig volkoren graanproducten. Vooral bruine graanproducten* en witte graanproducten*.</i>
Noten en zaden zoals amandelen, walnoten*, hazelnoten*, zonnebloempitten	
Vetstoffen zoals roomboter, olijfolie, zonnebloemolie*	<i>Vetstoffen worden ruim gebruikt (bv. brood soppen in olijfolie, groenten bakken met olie, rijst of bulghur bereiden met boter of olie). Mogelijk te weinig bronnen van vitamine A en D en alfa-linoleenzuur.</i>
Melkproducten zoals rijstpap, yoghurt (warm of koud en naast of doorheen een gerecht)*, ayran (yoghurtdrank met zout)*, karnemelk*. Kaas zoals witte (schapen)kaas (feta)	<i>Eerder volle zuivelproducten.</i>
Vlees, vis en eieren Vers vlees zoals kip, runder-, kalfs- en lamsvlees (halal) Vleesbereidingen zoals rundersalami, worst*, pastirma* (gedroogd vlees), gerookte vleeswaren* Verse vis en gebakken vis*, schaal- en schelpdieren* Gekookte of gebakken* (in olijfolie*) eieren	
Dranken zoals water*, thee met veel suiker (zwarte*, groene*, Chinese*, met munt), koffie in de pot bereid met suiker, ayran (yoghurtdrank met zout)*, karnemelk*, zoete frisdranken, vruchtensap	<i>Weinig of geen alcohol, soms raki bij mezze in combinatie met vis*</i>
Zoetigheden zoals honing, gedroogd fruit, zoet beleg (honing, jam, choco - vooral voor de kinderen), koekjes, pannenkoeken (sommige zijn vetrijk, andere vetarm), cake*	<i>Gegeerd en regelmatig op het menu</i>

TYPISCH TURKS

EETGEWOONTEN

- **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.
- **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 filodeeg gevuld met groenten, kaas of gehakt, olijven, chips.
- **Soep:** vaak vooraf, meerdere keren per week.
- **Voorgerecht:** verschillende hapjes (mezze).
- **Hoofdgerecht:** eerder eenpansgerechten, minder de klassieke bordindeling vlees/groenten/aardappelen.
- **Dessert:** fruit wordt vaak 's avonds gegeten voor het slapengaan.



TRADITIONELE GERECHTEN

- Salades met yoghurt met knoflook en zout
- **Kisir:** salade op basis van fijne bulghur, komkommer, tomaten, lente-ui, peterselie en tomatensaus
- Rode-linzensoep, bonensoep
- **Börek:** een soort lasagne van dunne laagjes deeg en ingrediënten zoals spinazie, yoghurt, ei of vlees, soms opgerold tot een sigaar
- **Köfte:** gehaktballetjes
- **Cig köfte:** rauw gehakt (of bulghur) op smaak gebracht met kruiden en gecombineerd met citroen en ijsbergsla
- **Lahmacun:** Turkse pizza
- **Sarma:** wijnbladeren gevuld met rijst, gehakt of bulghur
- **Menemen:** roerei met tomaat, paprika, ui en peterselie
- **Tahin** (sesampasta) met **pekmez** (druivenmelasse)
- **Simit:** Turkse bagel
- **Yufka:** een soort pannenkoek
- **Baklava:** laagjes filodeeg gevuld met gemalen stukjes noten en andere smaakmakers en na het bakken doordrenkt met een zoete siroop of honing

TYPISCH MAROKKAANS

EETGEWOONTEN

- **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 filodeeg 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 meer 's avonds genomen in plaats van 's middags.
- Samen eten uit grote schalen met de rechterhand.



TRADITIONELE GERECHTEN

- **Mechouia:** salade van gebakken tomaat en paprika
- **Harira:** een dikke bonensoep met soms ook stukjes vlees, opgediend met dadels of honingpasteitjes
- **Harissa:** een pikante rode saus van pepers, tomaten, komijn, koriander en knoflook
- **Tajine:** stoofschotel met groenten, pruimen, amandelen of citroen, peulvruchten, vlees of vis. Geserveerd in een aardenwerken schaal met een puntig deksel met brood of couscous en gemengde salades met mayonaise of vinaigrette en/of gevulde groenten.
- **Briouats:** kleine beignets uit bladerdeeg gevuld met gehakt, hersentjes of vis en in olie gefrituurd
- **Pastilla:** bladerdeeg gevuld met gemalen duiven- of kippenvlees en bestrooid met een laagje suiker of kaneel
- **Griouch, houala, rhifa:** verschillende soorten knapperige koekjes met boter
- **Mhanncha:** opgerold gebak met kaneelpoeder
- **Chebakia:** gefrituurde deegslingers met warme honing en geroosterde sesamzaadjes
- **Rgaif:** pannenkoek met vet
- **Baghrir:** pannenkoek zonder vet