

# Wereldkeuken

## Italiaanse keuken

### 1. Voedingsgewoonten

- Familiegebeuren: moeder kookt zeer uitgebreid voor hele familie
- Lang tafelen
- Niet of zeer snel ontbijten
- 's Middags is meestal een werklunch
- Avondmaal bestaat uit verschillende gangen

### 2. Ontbijt

- Onderweg naar school of naar het werk wordt er gestopt bij een café of bar om te ontbijten
- Meest gebruikelijke ontbijt:
  - o Cornetto: Italiaanse croissant (luchtiger en zoeter) zonder vulling of met gevuld met banketbakkersroom, chocoladepasta, confituur,...
  - o Brioche:
- Altijd koffie bij ontbijt
  - o Cappucino: voor 11.00u
  - o Espresso met veel suiker: na 11.00u

### 3. Lunch

- Vaak werklunch
- Mediteraanse maaltijd
  - o Carpaccio
  - o Vers stokbrood
  - o Olijven
  - o Pasta
  - o Vlees/vis
  - o Salade
- Zondag: uitgebreide lunch met familie en vrienden

### 4. Diner

- Meerdere gangen
- Antipasti: Koud voorgerecht om eetlust op te wekken
  - o Brood met vleeswaren overgoten met olijfolie en bestrooid met zout
  - o Restaurant: zelf gerecht samenstellen
    - Groenten: ingelegd in azijn, zout of olie
    - Vleeswaren: ham, salami, mortadella,...
    - Salade van zeevruchten
    - Kleine puntjes pizza of crostini
- Primi: Warm voorgerecht
  - o Vaak pasta (vorm bepaald de combinatie met de saus)
- Secondi: Hoofdgerecht
  - o Pasta, pizza, calzone

- Vlees of vis
- Geserveerd met brood (om restjes van bord te vegen)
- Bijgerecht (contorni) apart bestellen (groenten, aardappelen,...)
- Dolci: Nagerecht
  - Tiramisu
  - Kaasschotel
  - Fruit

## 5. Tussendoortjes

- Una merendina: cakeje met vulling
- Italiaans schepijs
- Stokbrood met tapenade of hapjes

## 6. Dranken

- Verschillende soorten koffie (zie tabel)
- Prosecco
- Grappa (gedestilleerde alcoholische drank uit restanten van druiven na wijnbereiding)
- Sambucca (anijslikeur)
- Limoncello

## 7. Voedingswaarden

### Dranken

	Portie (ml)	Kcal	KH (g)	Suikers (g)	Vetten (g)
<b>Espresso</b>	30	0	0	0	0
<b>Cappuccino</b>	180	43	3.0	3.0	2.4
<b>Macchiato</b>	68.5	4	0.3	0.3	0.2
<b>Latte macchiato</b>	360	186	12.9	12.9	10.2
<b>Lungo</b>	90	0	0	0	0
<b>Corretto</b>	105	160	11.7	11.4	4.7
<b>Caffe con Panna</b>	150	320	16.2	16.2	27.9
<b>Caffe Bicerin</b>	180	376	36	35.4	22.3
<b>Likeur (grappa, sambucca)</b>	40	128	9.8	9.8	0.0
<b>Prosecco</b>	100	76	1.4	1.4	0.0
<b>Limoncello</b>	40	69	9.1	9.1	0.0
<b>Rode wijn</b>	125	108	3.8	3.8	0.0
<b>Witte wijn droog</b>	125	100	0.6	0.6	0.0
<b>Witte wijn zoet</b>	125	111	8.1	8.1	0.0

Corretto: koffie + slagroom + likeur

Caffe con Panna: koffie + slagroom

Caffe Bicerin: koffie + koffieroom + chocolade

Opmerking:

Alle koffie zonder suiker!!

Koolhydraatbronnen

	<b>Portie (g)</b>	<b>Kcal</b>	<b>KH (g)</b>	<b>Suikers (g)</b>	<b>Vetten (g)</b>
<b>Pasta wit (ongekookt)</b>	100	373	67.0	2.6	4.2
<b>Pasta volkoren (ongekookt)</b>	100	350	65.0	3.6	2.9
<b>Pizzadeeg</b>	100	313	52.0	0.8	8.5
<b>Risotto</b>	100	218	49.2	0.6	0.3
<b>Gnocchi</b>	100	356	72.2	3.5	1.5
<b>Foccacia</b>	100	286	47.3	1.5	6.2

## Turkse keuken

### **1. Voedingsgewoonten**

- Uitgebreide maaltijden. Diverse schotels die op tafel staan.
- Veel brood bij de maaltijd.
- Vaak 2 hoofdmaaltijden ipv 3. In het weekend is er bv een brunch en in de vooravond een warme maaltijd. 's Middags worden ook wel de restjes van de warme maaltijd opgegeten.

### **2. Ontbijt**

- Een Turks ontbijt is een uitgebreid ontbijt. Wat zeker niet mag ontbreken zijn olijven, tomaat, komkommer, zachte witte kaas, brood en thee.
- Brood: Turks brood is een plat brood, dat meestal rond of ovaal van vorm is, ongeveer ter grootte van een pizza. Het is zeer luchtig. De Turkse naam voor dit type brood is pide. Er wordt ook bruin brood gegeten.
- Boter: Er wordt niet altijd boter gesmeerd. Als men smeert kan dit zowel met echte roomboter als margarine zijn.
- Beleg:
  - o Kaas: Turkse schapenkaas, feta of Hollandse kaas
  - o Zoet: Honing, confituur, druivenstroop
  - o Vleeswaren: worst of gehakt
  - o Ei: gekookt of gebakken
  - o Rauwkost: tomaten, komkommer, olijven
- Drank: Turkse thee met suiker, soms koffie, fruitsappen

### **3. Warme maaltijd**

- De warme maaltijd bestaat voor een groot deel uit koolhydraten. Aardappelen, rijst, bulgur of peulvruchten worden altijd gebruikt. Aardappelen en peulvruchten ziet men als groenten, deze worden dan ook vaak gecombineerd met rijst. Er kan ook brood bij de maaltijd geserveerd worden.
- Overschotjes van de warme maaltijd worden vaak de dag nadien 's middags opgewarmd. Maar er wordt ook voor het middageten gekookt. In de Turkse keuken neemt men vaak 2 warme maaltijden per dag. Als er een broodmaaltijd wordt gegeten, serveert men (schapen)kaas, Goudse kaas, rauwkost (tomaat, komkommer), olijven, roerei en fruit.
- De Turkse avondmaaltijden kunnen, als ze traditioneel worden geserveerd en bereid, veelzijdig, geurig, tongstrelend maar ook vooral zwaar zijn. Een Turkse maaltijd bestaat vaak uit meerdere samengestelde gerechten.
- Dus geen eenpansgerecht, maar naast één (hoofd)gerecht zijn er veel bijgerechten en brood op tafel te zien.
- Veel warme maaltijden worden namelijk samen met brood dippend gegeten, waarbij het ook gebruikelijk kan zijn dat dit gerecht ook al aardappels bevat en dat er bijvoorbeeld ook nog een gerecht met pasta op tafel staat. Daarnaast kunnen de gerechten ook bereid zijn met meer olie of boter dan de aanbevolen hoeveelheid voor de warme maaltijd (30 gram per persoon). Dit is niet zo gek aangezien er meerdere gerechten op tafel staan die vaak met olie of boter gemaakt moeten worden.

- Wanneer soep vooraf wordt gegeten, is het een extra koolhydratenbron, bijvoorbeeld linzensoep of gebonden soepen, of mantisoep (kleine deeg stukjes gevuld met vlees) met kikkererwtjes en rijst. Ook vermicelli wordt vaak in de soep gebruikt.
- Een veel gebruikt bijgerecht is turçu (tafelzuur met gezouten groente in azijn).

#### 4. Tussendoortjes

- Bijna alle nagerechten zijn zeer zoet van smaak en bevatten veel suiker, vet en koolhydraten. Deze zijn ook vaak handgemaakt of gekocht bij de Turkse bakker. Deze nagerechten worden meestal wel vaker genuttigd op feestjes en als er vrienden, familie of burens op visite komen. Het is niet gebruikelijk om een nagerecht als "toetje" te nemen aan tafel na de warme maaltijd.
- Fruit wordt aan het eind van de maaltijd gegeten, maar ook als tussendoortje.
- Vaak wordt er wel na de warme maaltijd koffie en thee gedronken al dan wel of niet met de gerechten uit de lijst hieronder. Het is wel gebruikelijk om in de avond iets bij de thee te nemen. Vaak kan dit ook Turks fruit zijn of gedroogde noten, pitten en vruchten.
- Ook wordt fruit meestal in de avond gegeten.

#### 5. Dranken

- Ayrân
- Thee vaak met +/- 2 suikerklontjes per tas
- Koffie
- Raki
- Fruitsap

#### 6. Voedingswaarden

##### Koolhydraatbronnen

	<b>Portie (g)</b>	<b>Kcal</b>	<b>KH (g)</b>	<b>Suikers (g)</b>	<b>Vetten (g)</b>
<b>Couscous</b>	100	368	74.0	1.0	1.0
<b>Rode linzen</b>	100	374	60.1	2	1.1
<b>Groene linzen</b>	100		49.25		
<b>Kikkererwten</b>	100	407	60	10.7	6
<b>Rijst</b>	100	355	78.5	0.2	0.7
<b>Turks brood</b>	100	255	51	3	1
<b>Yufkasi (bladerdeegplakken)</b>	100	275	53	1.8	2.1
<b>Pekmez (druivensiroop)</b>	100	289	71.8	59.7	0.3
<b>Dadels</b>	100	280	73	60	0.2
<b>Vijgen</b>	100	293	58	52	2.6

# Marokkaanse keuken

## **1. Voedingsgewoonten**

- eten speelt een sociale rol → bezoek = eten serveren
- veel olijfolie
- regelmatig 2 koolhydraatbronnen aangezien brood wordt gebruikt als bestek
- 4 eetmomenten:
  - o ontbijt: meestal hartig
  - o middagmaaltijd: tajines of stoofpotjes
  - o uitgebreid vieruurtje
  - o avondmaaltijd

## **2. Ontbijt**

- Marokkaans brood
- pannenkoekjes: baghrir (hartig) of malwi (zoet)
- olijfolie
- (runds)salami
- witte schapenkaas = feta
- worstjes
- ei
- olijven
- kinderen kiezen vaak zoet beleg: chocopasta, honing, jam, hagelslag,...

## **3. Lunch**

- tajine met brood en een salade met olijven en dressing
- tajine = stoofpot met groenten, peulvruchten en vlees of vis
- tajine kan voorafgegaan of begeleid worden door gemengde salades van verse groenten of door gevulde groenten
- salades worden gegeten met zwarte of groene olijven en mayonaise of vinaigrette
- loubia = Marokkaanse witte bonen in tomatensaus
- maakouda = Marokkaanse aardappelkoekjes
- briwat = filodriehoekjes met vulling
- couscous
- linzen
- bonen

## **4. Diner**

- linzensoep = harira
- restje van warme middagmaal
- brood

## **5. Tussendoortjes**

- brood

- koekjes
- gebakjes
- muntthee met veel suiker
- halve maantjes
- vingers van fatima = sigaarvormige gebakjes die in honing gedoopt zijn
- mhannsha gebakjes die lijken op slangen bedekt met bloedsuiker
- fekkas met amandelen
- baklava
- shebakia – chabakia
- fruit (vers en gedroogd)
- olijven
- noten, zaden, zonnebloempitten, geroosterde kikkererwten, ...

## 6. Dranken

- muntthee met veel suiker
- Marokkaanse koffie met veel suiker
- vruchtensap
- frisdrank
- geen alcohol

## 7. Voedingswaarden

In de traditionele Marokkaanse cultuur wordt er meestal met de handen gegeten. Brood wordt dan gebruikt als bestek. Dit meestal in combinatie met een tweede zetmeelproduct.

Belangrijke kh-bronnen zijn: brood, couscous, rijst of deegwaren. Aardappelen worden gezien als groenten en niet als KH-bron.

15 g ongekookte couscous =	1/4 <sup>e</sup> Marokkaans brood =
15 g ongekookte rijst	3.5 snede brood (100 g)
15 g ongekookte deegwaren	50 g cornflakes
15 g ongekookte bulgur	65 g muesli
1 aardappel (70 g)	65 g beschuit

- fruit:  
veel fruitsap gedronken en veel fruit gegeten.  
Ook gedroogd fruit bijvoorbeeld vijgen en dadels.
- Melkproducten:  
Yoghurt wordt vaak als dessert na de hoofdmaaltijd gebruikt. Dit gaat meestal om volle yoghurt gezoet met suiker en/of fruit.