



Eten en drinken



Leerproduct Zorghuis Şefkat
 1-12-2010



Inhoudsopgave

	Inleiding	3
1.	De islam met betrekking tot eten en drinken	4
2.	De islam met betrekking tot gezondheid	6
3.	Turkse en Marokkaanse voeding	7
3.1	Maaltijdpatroon	6
3.2	Tussendoormomenten	6
3.3	Wijze van aanbieden/opdienen	6
3.4	Keuze van voedingsmiddelen en gerechten door Turken	8
3.5	Keuze van voedingsmiddelen en gerechten door Marokkanen	10
3.6	Voeding op feest- en gedenkdagen	12
4.	De voeding in ziekenhuizen en andere gezondheidsinstellingen	15
	Suggestie Turkse menucyclus week 1	16
	Suggestie Turkse menucyclus week 2	17
	Suggestie Marokkaanse menucyclus week 1	18
	Suggestie Marokkaanse menucyclus week 2	19
	Woordenlijst	21
	Gebruikte naslagwerken	23

Inleiding

Zorghuis Şefkat wil intramurale zorg op lichamelijk en/of psychogeriatrisch gebied bieden, die in de thuissituatie niet (meer) geboden kan worden, voor mensen afkomstig uit Turkije en Marokko.

Zorghuis Şefkat wil de mogelijkheid bieden om de levensweg welke men tot nu toe bewandeld heeft zo goed als mogelijk voort te zetten met de wetenschap dat wij in West-Europa wonen. Deze levensweg komt voornamelijk tot uitdrukking op gebieden zoals eten, religie, sfeer en woonomgeving. Door de zorgvraag is deze niet voort te zetten in de thuissituatie.

Binnen Zorghuis Şefkat bepalen de eigen keuzes van de cliënt de richting voor de zorg- en dienstverlening. Men heeft zelf de regie in handen en de zorg die de medewerkers leveren, komt pas in beeld als de bewoners bepaalde activiteiten niet meer zelf kunnen uitvoeren.

De visie op voeding van Zorggroep Elde is gericht op zoveel mogelijk keuzevrijheid in waar, wanneer en wat men gebruikt.

Deze notitie heeft als doel een bijdrage te leveren aan een visie op eten en drinken voor zorghuis Sefkat. In deze notitie wordt inzage gegeven in de voedingsgewoonten en – patronen van de toekomstige bewonersgroepen. Het biedt een basis voor de vorming van een gastvrijheidsconcept wat aansluit bij de verwachtingen en wensen van de toekomstige bewonersgroep. In de loop van 2010 en 2011 zal dit gastvrijheidsconcept verder worden gevormd om vervolgens in 2011 te kunnen starten met een kleine groep bewoners. Werkendeweg zullen door middel van optimale communicatie met bewoners en hun verwanten menuplannen en het verstrekkingaanbod kunnen worden uitgebreid.

1. De islam met betrekking tot eten en drinken

Het overgrote deel van de toekomstige bewoners van Şefkat zijn moslim. De islam speelt een belangrijke rol in het leven van een moslim. De godsdienst bepaalt een groot deel van het leven van leven, waaronder ook de voeding en voedingsgewoonten. In de koran (waarin de wil van Allah zoals die is geopenbaard aan de profeet Mohammed is neergelegd) staan naast verboden en verplichtingen ook aanbevelingswaardige, toegestane en verwerpelijke handelingen met betrekking tot voeding. De godsdienst heeft een sterke invloed op het dagelijkse leven; naast een religie kan de islam ook wet(gevend) zijn via voorschriften in de koran. In Turkije zijn religie en recht- en wetgeving sinds 1923 gescheiden. In Marokko wordt het islamitische recht toegepast. Hier zijn staat en kerk aldus met elkaar verbonden.

De islam is van invloed op de voeding en voedingsgewoonten. De verboden en verplichtingen en ook aanbevelingswaardige, toegestane en verwerpelijke handelingen met betrekking tot voeding staan beschreven in de spijswetten (soera 5: 1^e vers) en spijsregels (soera 5: 5^e vers).

Nadrukkelijk **verboden** is varkensvlees. Het varken is een alleseter en daardoor een onrein dier in de ogen van moslims. Orthodoxe moslims zullen ook geen producten eten of gebruiken die afkomstig zijn van een varken (bijvoorbeeld varkensvet, gelatine of borstels van varkenshaar). Verder vermijden ze producten en voorwerpen die met iets van een varken in aanraking kan zijn geweest. In soera 2 wordt evenwel vermeld dat een moslim varkensvlees en al het andere verboden voedsel wel mag eten wanneer zijn leven in gevaar is; Allah is dan genadig.

Ander vlees dat is verboden:

- vlees dat niet aan Allah is gewijd (niet ritueel geslacht);
- vlees van dieren die door wurgen, slaan, vallen, natuurlijke dood of door andere dieren zijn gedood;
- vlees van vleesetende dieren met nagels (bijv. kat, hond);
- vlees van aasetende dieren (paling);
- niet geschubde zeedieren (krab, kreeft, garnalen) (afhankelijk van stroming);
- paarde- en ezelsvlees (afhankelijk van stroming).

Bloed en bloedbevattende gerechten die niet goed zijn doorbakken (zoals biefstuk) zijn **verboden**. Dit is onrein.

Het nuttigen van wijn is eveneens **verboden**. Door schriftgeleerden is dit uitgebreid naar alle alcoholische dranken. Dit leidt, evenals andere roesverwekkende genotmiddelen de aandacht van Allah af. Ook hier geldt dat bij gevaar voor eigen leven het verbodene mag worden genuttigd; Allah is genadig.

Verwerpelijk zijn die handelingen die beter nagelaten kunnen worden. Met betrekking tot voeding zijn dit er niet zoveel:

- a. het eten of drinken als men geen honger of dorst heeft of een andere verspilling;
- b. het eten van dierlijk vet als men niet weet of dit varkensvet bevat.

Toegestaan is al het voedsel dat niet nadrukkelijk verboden is. Er zijn producten die speciaal **aanbevolen** zijn:

honing (vanwege de genezende kracht), dadels, zoetheid, zeevoedsel (behalve ongeschubde en aasetende dieren), melk, vlees en plantaardige olie zoals olijfolie.

In de koran wordt **aanbevolen** niet teveel te eten (soera 5,87) In de literatuur wordt dit beschreven als: driekwart van de hoeveelheid die een moslim zou kunnen eten, op te eten. Hiermee wordt de onthechting aan het materiële uitgedrukt. Tevens wordt **aanbevolen** het eten met anderen te delen. Het eten uit één schaal of bord houdt hiermee verband.

Het tonen van gastvrijheid is belangrijk. Een gast, verwacht of onverwacht, moet iets goeds te eten en te drinken worden aangeboden. Het weigeren van voedsel kan als een belediging worden opgevat. Het is niet de bedoeling alles op te eten; zeker als er gasten zijn moet er voedsel overblijven om te laten zien dat er genoeg is. Het restant wordt niet weggegooid. Dit zou een belediging van Allah zijn.

Een van de **verplichtingen** van een moslim is het jaarlijks vasten. In de negende maand (gedurende 30 dagen) van het islamitisch jaar moet de moslim zich tussen zonsopgang en zonsondergang onthouden van voedsel, drank, seksueel contact, parfum, tabak en in feite alles wat genot kan verschaffen.

Kinderen tot 12 jaar, zieken, oude mensen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, vrouwen die menstrueren, reizigers en mensen die zware lichamelijke arbeid verrichten, hoeven zich niet aan het vasten te houden. Dit op voorwaarde dat ze het later weer inhalen, met uitzondering van kinderen onder de 12 jaar, zieken en oudere mensen.

Tijdens de ramadan wordt er na zonsondergang vaak twee maal warm gegeten. Eerst een lichte maaltijd en later, kort voor het gebed, een uitgebreidere maaltijd. Naast deze maaltijden worden produkten als soep, vruchtensap, fruit, melk dadels en honingkoeken veel gegeten.

De ramadan wordt afgesloten met het Suikerfeest (Marokkaans: Aïd el Fitr, Turks: Şeker Bayramı) dat verschillende dagen duurt. Voor dit feest worden veel gebak, koekjes en zoetheid klaargemaakt.

Een tweede **verplichting** is dat moslims alleen maar ritueel geslacht vlees mogen eten (dit is halaal = rein vlees). Bij de rituele slachting worden de slokdarm, luchtpijp en twee halsslagaders van het dier in één keer en snel doorgesneden. Op deze manier kan het (onreine) bloed zoveel mogelijk wegvloeien en lijdt het dier zo weinig mogelijk pijn. Bij deze slachting spreekt men de naam van Allah uit want alleen hij heeft het recht om leven te geven en te nemen. Alleen mannen mogen ritueel slachten; zij dienen zichzelf vooraf ritueel te reinigen.

Elke moslim zal naar zijn eigen oordeel met de regels en voorschriften omgaan. Onder bepaalde omstandigheden wordt het niet-naleven van deze voorschriften de moslim niet kwalijk genomen; als hij verboden voedsel per vergissing eet, onder dwang of uit angst om dood te gaan van de honger of ziekte.

2. De islam met betrekking tot gezondheid

In de koran wordt duidelijk een verband gelegd tussen voeding en gezondheid. De koran houdt een sobere levenshouding voor.

Een moslim is verantwoordelijk voor zijn lichaam en gezondheid. Hij of zij moet eten om in leven te blijven, om een goede gezondheid te behouden, zodat hij kan bijdragen aan het welzijn van de gemeenschap. Hierdoor en door de belangrijke betekenis van gastvrijheid wordt er door moslims niet snel op eten en drinken bezuinigd. Eten is ook een manier om Allah te eren. Daarnaast is het er stevig en goed doorvoed uitzien een teken van uiterlijke welstand. Onder Turken en Marokkanen in Nederland neemt deze laatste opvatting echter in rap tempo af.

3. Turkse en Marokkaanse voeding

In dit hoofdstuk wordt de voeding beschreven van Turken en Marokkanen in Nederland. Omdat het maaltijdpatroon nogal verschilt van het "Nederlandse" patroon, wordt hierop allereerst ingegaan. Vervolgens komt de manier van aanbieden/opdienen aan de orde. Aansluitend wordt de keuze van voedingsmiddelen en gerechten beschreven. Daarnaast wordt ingegaan op voeding op feest- en gedenkdagen en bij ziekte.

3.1 Maaltijdpatroon

De gewoontes in het patroon schuiven steeds vaker op naar het Nederlands patroon. Specifiek valt over dit onderwerp het volgende te vermelden. De meerderheid van de Turkse en Marokkaanse huishoudens gebruikt drie maaltijden per dag. Men heeft een voorkeur voor één broodmaaltijd (ontbijt) en twee warme maaltijden. Het ontbijt wordt meestal gebruikt tussen 8.00 en 9.00 uur. Soms bevat ook het ontbijt in de Turkse en Marokkaanse huishoudens warme gerechten: gebakken ei of soep (vaak in de winter). De middagmaaltijd/lunch vindt meestal plaats tussen 12.00 en 14.00 uur waarbij de avondmaaltijd vervolgens wordt gebruikt tussen 17.00 en 21.00 uur. Als er twee maaltijden per dag worden gegeten, is het ontbijt vaak een broodmaaltijd (tussen 10.00 en 12.00 uur) en de tweede maaltijd een warme avondmaaltijd (tussen 16.30 en 18.00 uur). Meestal staat men dan later op waardoor het ontbijt opschuift richting lunchtijd.

3.2 Tussendoormomenten

Voor Nederlanders is het gebruikelijk tussen de maaltijden in en 's avonds iets te drinken en eventueel te eten. Voor Turken en Marokkanen is dit minder gebruikelijk. 's Ochtends worden weinig tussendoortjes gegeten of gedronken. Meer gebruikelijk zijn tussendoortjes 's middags en meestal s' avonds.

3.3 Wijze van aanbieden/opdienen

Turken en Marokkanen zijn gewend aan tafel te eten. Op de tafel staan alle gerechten die bij de maaltijd horen. Stoofschotels worden veelal in aardewerk schalen (tajine*) opgediend. Het vlees ligt in het midden met de groeten eromheen. Wanneer er meer dan één gang op het menu staat, staan alle gangen tegelijkertijd op tafel. Hiervan wordt dan ook gelijktijdig gegeten. Marokkanen eten de verschillende gangen ook wel na elkaar.

De handen moeten voor het eten goed gewassen zijn. In Turkije en Marokko worden bestek en borden niet altijd gebruikt. Men eet de gerechten direct uit de schalen waarin ze zijn opgediend. Hierdoor eet men de verschillende componenten na elkaar. Veel gerechten kunnen met de vingers (van de rechterhand) worden gegeten. Brood wordt dan vaak als bestek gebruikt. Met brood in de hand worden bijvoorbeeld telkens een stukje vlees of hapje groente uit de schaal gepakt en naar de mond gebracht. Bij gerechten waar veel vocht in zit (de zogenaamde natte gerechten), wordt meestal een

eetlepel gebruikt. De Turken en Marokkanen die al wat langer in Nederland verblijven gebruiken veelal wel borden en bestek.

Brood is meestal niet gesneden. Men breekt een stukje van het brood af. Wanneer een broodmaaltijd wordt gebruikt, belegt men de zijkant van een stuk brood, neemt hiervan enkele happen en belegt het weer. Hartig beleg wordt naast het brood gegeten.

Niet alles behoort te worden opgegeten. Wanneer men genoeg heeft gehad, toont men dit door iets over te laten.

3.4 Keuze van voedingsmiddelen en gerechten door Turken.

Ontbijt en andere broodmaaltijden.

Het belangrijkste component is brood. Dit is vaak Nederlands brood (wit of bruin), maar de voorkeur heeft gekocht of zelfgebakken Turks brood; een plat wit vloerbrood (pide*) of een wit vloerbrood (beyaz ekmek*). Meestal smeert men roomboter op het brood. In mindere mate gebruikt met plantaardige margarine.

De belangrijkste soorten hartig beleg zijn Turkse schapenkaas, zwarte olijven en Nederlandse kaas. Gekookte eieren nemen ook een belangrijke plaats in. Turkse knoflookworst (sucuk*) en salami (salam*) worden ook vaak als beleg gebruikt. Als zoet beleg staan meestal Nederlandse jam en honing op tafel. Een enkele keer zijn er ook gebakken deegwaren zoals gevulde hartige broodjes (börek*).

Bij de broodmaaltijd wordt Nederlandse of Turkse (vrij sterke) thee uit een Turks theeglaasje (70cc.) gedronken. Vaak gaan er één of zelfs twee suikerklontjes in. Melk en koffie drinkt men zelden bij het ontbijt.

De warme middag- en avondmaaltijd.

Deze zijn vrijwel gelijk in samenstelling en uitgebreidheid. Uitzonderingen hierop vormen de gevulde groenten, salade en Turks tafelzuur die meer bij de warme avondmaaltijd worden gegeten, onder andere omdat ze zo bewerkelijk zijn. Een maaltijd bestaat meestal uit één hoofdgang. Deze kan worden uitgebreid tot drie gangen.

Brood vormt een belangrijk onderdeel van de warme maaltijd. Het staat bij alle maaltijden op tafel en kan bij alle gangen en gerechten worden gebruikt. De broodsoorten zijn hetzelfde als bij de broodmaaltijd.

Soep (çorba*) eet men meerdere keren per week. De meest gegeten soepen zijn rode linzensoep, vermicellisoep, kippensoep en yoghurtsoep. De soort soep wordt afgestemd op de andere gerechten. Bij een stoofpot waarin vlees is verwerkt, kiest men doorgaans voor een soep zonder vlees. Bij een zware stoofpot krijgt een lichte soep de voorkeur, bij een peulvruchtgerecht past geen soep vooraf.

Stoofpotten zijn vaak waterige gerechten van een of meerdere groenten, kruiden, eventueel met vlees en een zetmeelgerecht erin. Groenten die erin kunnen worden verwerkt zijn bijvoorbeeld snijbonen, sperziebonen, prei spinazie, aardappelen, wortel, tomaat, ui, raapstelen, postelein, paprika, aubergine, courgette, prei en champignons. Aardappelen worden meer als groenten gezien dan als zetmeelcomponent het Nederlands voedingspatroon. Stoofpotten met aardappelen zijn vaak droger dan stoofpotten zonder aardappelen. Vlees dat erin is verwerkt is runds-, kalfs- schape, lams- of kippenvlees. Het zetmeelproduct is doorgaans rijst of bulgur*.

Groentegerechten bestaan uit gebakken gesmoorde groenten als aubergine en champignons. Gevulde groenten (dolma*) worden voornamelijk 's avonds gegeten. Aubergine, courgette en paprika lenen zich ervoor gevuld te worden met een mengsel van ui, tomatenpuree, gehakt, rijst en kruiden. Hetzelfde mengsel kan in kool- of druivenbladeren (ingezouten of vers) worden gerold (sarma*).

Vlees-, vis-, kip- en eiergerechten. Vlees- en kippgerechten eet men vaak, eiergerechten over het algemeen nauwelijks. Het gebruik van vis is afhankelijk van de streek van herkomst. Turken uit de kuststreken zijn gewend vis te eten. Zij hebben dit patroon ook in Nederland voortgezet. Vleesgerechten zijn vaak droge gerechten van hoofdzakelijk gebakken kip en in mindere mate gebakken lapjes of blokjes vlees of gebakken gehakt. Het vlees is meestal rund- of kalfsvlees en in mindere mate schapen- of lamsvlees.

Peulvruchtengerechten eet men meer in de winter dan in de zomer. Het zijn altijd waterige stoofpotten, meestal op basis van witte bonen, tuinbonen, linzen of kikkererwten. Zo'n peulvruchtengerecht lijkt op een maaltijdsoep. Na een peulvruchtengerecht behoort geen zwaar toetje als rijstepap (sütlac*) te worden gegeven.

Stoofpotten, groentegerechten en vlees-, kip- en eiergerechten worden beduidend vaker gegeten dan peulvruchtengerechten en gevulde groenten.

Zetmeelprodukten. Gebakken en gekookte rijst (piring pilavi*) is het belangrijkste basisgerecht en wordt het meest gegeten. Het kan met veel gerechten worden gecombineerd. In mindere mate eet men ook macaroni, vermicelli en spaghetti en soms gebakken en gekookte grof gebroken tarwe (bulgur pilavi*), patat en aardappelpuree. Zetmeelgerechten kunnen bij vrijwel alle maaltijden worden gegeten.

Gebakken deegwaren eet men weinig. Met gebakken deegwaar wordt bedoeld deegplakken gevuld of bedekt met gehakt of kaas, een soort gevulde hartige broodjes (börek*) of een soort pizza's (lahmacun*). Bij de hoofdgang kan een salade of tafelzuur worden gegeten. De salades hebben veel variatie. Gemiddeld bestaan ze uit vier soorten groenten: de meest voorkomende zijn sla, tomaat, komkommer en ui. Daarnaast worden pepers, rammenas, knolselderij, rode kool, olijven, wortel, witlof, prei en paprika gebruikt. Postelein, snijbiet, andijvie, radijs, radijsblaadjes, spitskool, peterselie en ei zijn een enkele keer onderdeel van een salade.

Turks tafelzuur wordt evenals salade meer bij de warme avondmaaltijd dan bij de middagmaaltijd gegeten. Deze is gemaakt van meerdere soorten groenten zoals wortel, groene tomaat, witte kool, augurk, sperziebonen en pepers. 's Winters eet men meer tafelzuur dan in de zomer.

Bijgerecht. Yoghurt (yoğurt*) kan dienen als bijgerecht bij de hoofdgang. Soms is hieraan knoflook of zout toegevoegd of komkommer en kruisemuntblaadjes (cacik*). Bij spinazie- en auberginegerechten hoort yoghurt of verdunde yoghurt (ayran*). Van ayran wordt gezegd dat het de functie heeft de smaak van vette, zware gerechten te neutraliseren.

Een drank neemt men bij meer dan de helft van de maaltijden. 's Middags is dat ayran, Nederlandse thee of water. Ayran is 's avonds de belangrijkste drank.

Nagerechten neemt men niet vaak. Meestal zijn het verse vruchten of compote van gedroogd fruit (deze compote is vrij waterig). Soms is er zoet gebak zoals gefrituurde stukjes deeg met suikerstroop (tulumba tatlisi*), een koude griesmeelplak (helva*), gebak met noten en honing (baklava*), griesmeelcake (revani*) of er is rijstepap (sütlac*)

Zoals uit bovenstaande blijkt, worden de verschillende gerechten in een bepaalde combinatie met elkaar gegeten. Daardoor zijn er verschillende maaltijdtypes te onderscheiden.

Een stoofpot, groentegerecht of gevulde groente kan worden aangevuld met een vleesgerecht of zetmeelprodukt. Bij een vlees-, kip-, vis- of eiergerecht hoort altijd een zetmeelprodukt, evenals bij een peulvruchtengerecht. Soep wordt bij alle maaltijden gegeten behalve bij een peulvruchtengerecht. Brood en drank kan men bij alle gangen nemen. Salade of tafelzuur en yoghurt of verdunde yoghurt (ayran*) kunnen bij elk type maaltijd bij de hoofdgang worden gebruikt. Bij het combineren van de gerechten let men vooral op de verteerbaarheid (licht/zwaar), de samenstelling en de substantie (droog/nat). Voor praktische voorbeelden van het gebruikelijk menupatroon wordt verwezen naar bijlage B: suggesties voor een tweewekelijkse Turkse menucyclus.

Tussendoortjes

's Morgens is er vaker koffie dan thee. Deze koffie is vaak oploskoffie (instant). 's Middags en aan het begin van de avond is thee gebruikelijk. Soms neemt men hier nog een koekje bij. Soms staat er fruit op tafel. Dit kunnen sinaasappels, mandarijnen en appels zijn en in de zomer verschillende soorten zacht fruit zoals druiven. De avond is voor tussendoortjes het belangrijkste. Doorgaans wordt vroeg op de avond, vlak na de warme maaltijd, een drank (vooral thee) genomen. Eventueel met koek. Later op de avond komt gebruikelijk de fruitmand op tafel. Soms worden ook hartige hapjes gegeten zoals geroosterde kikkererwten (leblebi*), zonnebloempitten en chips. Men drinkt 's avonds voornamelijk frisdrank.

3.5 Keuze van voedingsmiddelen en gerechten door Marokkanen.

Ontbijt en andere broodmaaltijden.

Men eet wit- of bruinbrood, meer Nederlands brood dan gekocht of zelfgemaakt Marokkaans brood, wit of bruin (l-choebz*). Dit wordt besmeerd met roomboter of een plantaardige margarine. Het beleg is meer hartig dan zoet. Dit bestaat veelal uit kaas (Nederlandse of witte schapenkaas) of vleeswaar als rookvlees (lhem mbecher*), salami (lhem betoemaa*) en worstjes (merguez*) en verder jam en honing. Ook worden veel olijven gegeten.

Als drank is er koffie of thee; men drinkt 's morgen meer koffie (snelfilter of gekookt) dan thee. Bij een broodmaaltijd 's middags of 's avonds wordt echter meer thee (Marokkaanse muntthee of Nederlandse thee) gedronken. Sporadisch neemt men andere dranken. Fruit wordt een enkele keer gegeten. Soms is er een warm gerecht bij de broodmaaltijd. Dit kan een eiergerecht zijn, dat meestal gebakken is, of soep. Vaak is dit een maaltijdsoep (bijvoorbeeld harira*). Andere soepen zijn doperwten-, groente-, tomaten-, macaroni-, en kippensoep; 's winters tuinbonensoep. Ook worden soms

Marokkaanse pannenkoekjes (baghrir*) gegeten of ander Marokkaans brood (raäf, harcha* krachn*).

De warme middag- en avondmaaltijd.

De twee warme maaltijden zijn vaak erg verschillend van aard. Een van de twee maaltijden is meestal een stevige maaltijd.

De warme maaltijd bestaat meestal uit één of twee gangen, waarbij een scheiding tussen het hoofdgerecht en het nagerecht niet scherp te trekken is. Het hoofdgerecht bestaat doorgaans uit een stoofpot (tajine*) van groenten en vlees, een aardappelgerecht of een vleesgerecht.

Hieronder wordt beschreven uit welke componenten een warme maaltijd kan bestaan.

Brood staat meestal op tafel. Alleen bij gerechten op basis van meel (pasta's en koeskoes*) hoort het niet. Bij gebakken aardappelen wordt het brood ook wel weggelaten.

Soep wordt zelden als voorgerecht gegeten. Meestal wordt soep gegeten als een tussenmaaltijd (rond 18.00 uur) of als avondmaaltijd. De (maaltijd)soepen zijn dezelfde als beschreven bij het ontbijt.

De stoofpotten bestaan altijd uit vlees, (verse) kruiden en groenten. Het meest worden lams- en schapenvlees gebruikt. Variaties zijn kip, vis en rundvlees. In de stoofpot zijn verschillende groenten gebruikt. Er zit altijd ui en tomaat in en soms wortels, sperziebonen, aardappelen, doperwtten, groene paprika, spruitjes, bloemkool, snijbonen, aubergine, courgette, prei rammenas, spinazie of pompoen. Het basisgerecht, de stoofpot, bestaat bij een feestelijk gerecht uit veel vlees; bij een alledaags gerecht worden minder vlees en meer groenten gebruikt. Bij een stoofpot wordt vaak een salade gegeten.

Vlees-, vis-, kip-, en eiergerechten. Vleesgerechten zijn kip, vis, lams- en schapenvlees en in mindere mate rund- en kalfsvlees. Gerechten die men hiervan maakt zijn gehaktballen eventueel met saus, lamslever, lamsmaag of vlees aan spiesjes. Orgaanvlees als lever, maag, nier pens of hart wordt meer door Marokkanen gegeten dan door Nederlanders. Soms eet men ook duif. Eiergerechten eet men weinig bij de warme maaltijd; kip en eieren is overigens wel een bekende combinatie. Ook tortilla wordt wel gegeten, bereid van eieren, aardappelen, uien en soms tomaten.

Zetmeelprodukten. Aardappelgerechten worden vooral 's avonds gegeten. Dit zijn voornamelijk patat frites of gebakken aardappelen.

Pastagerechten (zoals macaroni, spaghetti en vermicelli), rijst en bolletjes tarwemeel (koeskoes*) eet men minder vaak. Koeskoes bereidt men niet vaak omdat het erg bewerkelijk is. Het komt vooral tijdens feestdagen op tafel.

Rijste- of koeskoespap wordt een enkele keer als warme maaltijd gegeten.

Bij de hoofdgang kan salade of tafelzuur worden gegeten. De samenstelling van het zuur is ongeveer gelijk aan het Turkse tafelzuur wat eerder is beschreven. Marokkanen gebruiken overigens minder vaak tafelzuur dan Turken. In de zomer gebruiken Marokkanen nooit tafelzuur. De salade is meestal een gemengde salade. Gemiddeld zijn er drie soorten groenten in verwerkt. Meestal sla, komkommer en tomaat. Andere groenten zijn witlof, prei, rammenas, bieten, aardappel, paprika of wortel. Een salade

van paprika, tomaten of aubergine wordt een enkele keer warm gegeten. Men eet ook vissalades.

Dranken. Meestal wordt een zoete drank, een melkdrank of water bij de warme maaltijd gebruikt. De zoete dranken zijn voornamelijk frisdranken als cola, updrink of sinas. Soms is het vruchtensap. Marokkaanse thee (nanna*) wordt ook regelmatig gedronken. Als melkdrank wordt vooral karnemelk gedronken.

Nagerecht. Dit bestaat meestal uit fruit. De fruitsoorten die in Marokko worden gegeten zoals druiven, meloen en pruimen worden ook hier vaak gebruikt. Verder neemt men o.a. bananen, appels, peren, perziken of sinaasappels. Een enkele keer neemt men een melknagerecht als vla of pudding of ijs.

Evenals in het Turkse maaltijdpatroon zijn er in het Marokkaanse maaltijdpatroon verschillende types te onderscheiden.

Hoofdgerechten zijn bijvoorbeeld een stoofpot, zetmeelgerecht (zoals aardappelen, macaroni, koeskoes* of pap), vleesgerecht, eiergerecht of soep. Bij een vleesgerecht hoort een zetmeelgerecht; bij een stoofpot kan het erbij. Bij een zwaardere maaltijd is een salade of nagerecht meer gebruikelijk dan bij een lichtere maaltijd. Brood en drank kan men bij alle gangen en maaltijdsoorten nemen.

Voor praktische voorbeelden van het gebruikelijk menupatroon wordt verwezen naar bijlage C: suggesties voor een tweewekelijkse Marokkaanse menucyclus.

Tussendoortjes

Evenals Turken drinken Marokkanen 's morgen meer koffie en 's middags en 's avonds meer thee. De thee is vooral Marokkaanse muntthee en voor het overige Nederlandse thee. Thee drinkt men uit een Marokkaans theeglas, koffie uit een kopje. De koffie is gefilterde of gekookte koffie. Een enkele keer zijn er nootjes of koekjes bij de koffie of thee. De koekjes zijn meestal Nederlandse koekjes. Als tussendoortjes neemt men ook wel eens fruit. Soms drinkt men een zoete drank (frisdrank/sap) of een melkdrank (karnemelk).

3.6 Voeding op feest- en gedenkdagen

Feest- en gedenkdagen krijgen vaak een extra accent doordat er bijzondere producten en gerechten worden gepresenteerd. Welke producten men op feest- en gedenkdagen kan gebruiken staat in deze paragraaf.

De voedingsgewoonten tijdens feest- en gedenkdagen.

Op feest- en gedenkdagen wordt er over het algemeen meer, uitgebreider en lekkerder gegeten. Wat men dan precies eet varieert onder andere per streek van herkomst. Specialiteiten die geschikt zijn voor alle feest- en gedenkdagen zijn voor Turken allerlei zoetigheden en zoete gebakken deegwaren, zoals een koude griesmeelplak met sesam (helva*), snoep, chocolade en suikerlimonade met kaneel of rozenwater (şerbet*). Marokkanen eten op feestdagen eveneens verschillende soorten zoetigheden en koek, bijvoorbeeld kokoskoekjes, gazellehoortjes (qernle-gzael*) en beignets met honing (sfenzj*). Verder eten zowel Turken als marokkanen gerechten die veel vlees bevatten (schape- lams- of rundvlees). Marokkanen gebruiken pruimen en sesamzaad om de gerechten een extra feestelijk karakter te geven. Dikwijls wordt ook een schotel van kip

met olijven gepresenteerd met daarbij kippenlevers of eieren. Een pastei van bladerdeeg met een hartige vulling (bastella*) eet men ook vaak tijdens feesten.

De islamitische feest- en gedenkdagen.

Het **Suikerfeest** (Turks: Şeker Bayramı, Marokkaans: Aïd el Fitr) vormt de afsluiting van de vastenperiode en duurt vaak wel drie dagen. Allerlei zoetigheden zijn gewoon bij het Suikerfeest. Turken eten hierbij onder andere gefrituurde stukjes deeg met suikerstroop (tulumba tatlisi*) en zoet gebak van bladerdeegplakjes met noten, honing en/of suikerstroop (baklava*). Als hartige hapjes staan ook gevulde kool- of druivenbladrolletjes / gevulde groenten (sarma* / dolma*) klaar. Marokkanen presenteren als ontbijt naast verschillende soorten koek ook zoete pannenkoek of flensjes met hierop een mengsel van boter en honing, jam of kaneel, of een beignet met honing (sfenzj*). 's Middags of 's avonds eten ze bijvoorbeeld een vleesgerecht, een overgerecht van kip of koeskoes.

Het **Offerfeest** (Turks: Kurban Bayramı, Marokkaans: Aïd el Kebir) is het grootste feest van het jaar. (en voor pelgrims het hoogtepunt van hun verblijf in Mekka). Op deze dag herdenkt men dat Abraham zijn zoon aan God zou offeren, maar dat een engel tussenbeide kwam en een offerdier, een schaap, bracht om de plaats van de jongen in te nemen.

Vaak is er gebakken of gegrild vlees en zijn er gehaktgerechten. Veel Turkse en Marokkaanse huishoudens laten voor dit feest een schaap slachten waarvan volgend de koran een deel moet worden uitgedeeld aan armen en aan familie en vrienden. Evenals bij het Suikerfeest horen bij het Offerfeest cake, koek, snoepgoed, zoetheid en extra veel vlees en/of kip. Speciale Turkse producten bij dergelijke gelegenheden zijn :gebak met honing en noten (baklava*), zoete griesmeelplak (helva*), rijstepap, gebakken en gekookte gebroken tarwe (bulgur pilavi*) of gebakken en gekookte rijst (pirinç pilavi*), gevulde broodjes (börek* / boğaç*). Marokkanen eten ook een zoet koeskoesgerecht met suiker en kaneel.

Bij **Aşüre günü** behoort de aşure. Het verhaal gaat dat de laatste restjes eten van de Ark van Noach in een pot werden gedaan. Dit is een aşure*, een breiig gerecht bestaande uit granen, bonen, noten, (gedroogde) vruchten, suiker enzovoorts. Wel zo'n veertig ingrediënten. Ongeveer de helft van de Turkse huishoudens maakt dit gerecht klaar. De aşure hoort te worden rondgedeeld aan familie en vrienden.

De slag om **Kerbela** (Aşoura) wordt door Marokkanen gevierd met zingen en het houden van een optocht, maar ook met lekker eten.

Op **de geboortedag van de profeet Mohammed** brengen kinderen van de Koranschool heilwensen langs de huizen van vrienden en bekenden. Dit is voor enkele Turkse huishoudens aanleiding snoep, zoete gebakken deegwaren en compote te eten. Marokkanen eten ook allerlei soorten koek en vaak is er een kipgerecht.

Verjaardagen krijgen veel minder nadruk dan bij Nederlanders de gewoonte is. Op verjaardagen worden er vaak gehaktgerechten gegeten.

Bij **overlijden** worden door Turken gebakken deegwaren, Turks fruit (lokum*), suikerlimonade (şerbet*) en vooral griesmeelplakken (helva*) geserveerd. Deze specialiteiten worden uitgedeeld op de dag van de begrafenis. En de zevende, veertigste

en tweeënvijftigste dag en één jaar na het overlijden. Marokkanen eten op de dag van de begrafenis vaak koeskoes*. Na een sterfgeval gaat de familie in de rouw.

Nederlandse feestdagen. Sommigen vieren oudejaarsdag/-nacht met feestelijke produkten en gerechten. Tijdens andere Nederlandse feestdagen zoals Sinterklaas, Kerstmis en Pasen wordt gewoon gegeten. Deze dagen worden ook niet gevierd.

4. De voeding in ziekenhuizen en andere gezondheidsinstellingen

Veel in Nederland verblijvende Turken en Marokkanen zijn in het verleden al eens opgenomen geweest in het ziekenhuis. Vaak konden ze daar kiezen uit het aangeboden verstrekkingenpakket waarbij in de meeste gevallen geen rekening is/was gehouden met voedingsgewoonten van Turken en Marokkanen. Turken en Marokkanen gingen daar als volgt mee om:

- Ze beschouwen de opname als een bijzondere aangelegenheid waardoor hun niet kwalijk genomen kon worden dat ze de voorschriften niet naleven. Ze maken dan gebruik van de verstrekkingen, eventueel met uitzondering van (varkens)vlees en vleeswaren.
- Ze weigeren het aangeboden voedsel (deels) of ze laten de maaltijd onaangeroerd staan. Ze gebruiken dan het eten dat bezoek (familie, vrienden) van thuis heeft meegenomen.

Ook al heeft de instelling wel voorzieningen getroffen dan nog kan het voorkomen dat Turken en Marokkanen er niet op vertrouwen dat het eten wel op de juiste wijze is behandeld. De informatieverstrekking laat dan waarschijnlijk te wensen over of de bereidingswijze van de maaltijden komt niet overeen met hun wensen.

Suggestie Turkse menucyclus week 1

Dag	Turks	Nederlands
Maandag	Kuru fasulye Pirinç pilavi Turşu Ayran	Witte bonenstoofschotel Rijst pilav Turks tafelzuur Verdunde yoghurt
Dinsdag	Tavuk çorbasi Türlü Makarna Salata (marul çeşidi) Yoğurt	Kippesoep Gerecht van gemengde groenten Macaroni Salade van andijvie Yoghurt
Woensdag	Yayla çorbasi Tavuk kızartması Pirinç pilavi Salata (domates) Ayran	Yoghurtsoep Gebakken kip Rijst pilav Salade (tomaat) Verdunde yoghurt
Donderdag	Patlıcan dolması Biber dolması Salata (domates, marul, soğan, havuç) Yoğurt Meyva	Gevulde aubergine Gevulde paprika Salade (tomaat, sla, ui, wortel) Yoghurt Fruit
Vrijdag	Sebzeye çorbasi Köfte Patates kızartması Mantar kızartması Turşu	Groentesoep Platte gehaktballetjes Frites Gebakken champignons Turks tafelzuur
Zaterdag	Kırmızı mercimek çorbasi Etli ispanak Salata (kırmızı lahanaya) Yoğurt	Rode linzensoep Gestoomde spinazie met gehakt en rijst Salade van rode kool Yoghurt
Zondag	Etli patates Pirinç pilavi Salata (domates, marul, soğan) Ayran Komposto (elma)	Aardappel, vleesgerecht Rijst pilav Salade (tomaat, sla, ui) Verdunde yoghurt Compote (appel)

Suggestie Turkse menucyclus week 2

Dag	Turks	Nederlands
Maandag	Sehriye çorbasi Lahana şarmasi Salata (marul, soğan yumurta) Yoğurt	Vermicellisoep Gevulde koolrolletjes Salade (sla, ui, ei) Yoghurt
Dinsdag	Sulu köfte Bulgur pilavi Salata (marul çeşidi) Ayran	Gerecht met gehaktballetjes Pilav van gebroken tarwe Salade (andijvie) Verdunde yoghurt
Woensdag	Etli pırasa Makarna Salata (marul, soğan, salatalik, domates) Yoğurt	Preistoofpot met blokjes vlees Macaroni Salade (sla, ui, komkommer, tomaat) Yoghurt
Donderdag	Etli nohut Pirinç pilavi Turşu Ayran	Kikkererwtstooftpot met vlokjes vlees Rijst pilav Turks tafelzuur Verdunde yoghurt
Vrijdag	Patlıcan kızartması Makarna (kiymali) Salata (marul, soğan, havuç, domates) Yoğurt (sarmisak) Sütlaç	Gebakken plakken aubergine Macaroni (met gehakt) Salade (sla, ui, wortel, tomaat) Yoghurt met knoflook Rijstepap
Zaterdag	Tarhana çorbasi Pirzola Patates püresi Turşu Ayran	Yoghurt-tomatensoep Runderkarbonade Aardappelpuree Turks tafelzuur Verdunde yoghurt
Zondag	Etli taze fasulye Pirinç pilavi Salata (marul, soğan, kırmızı lahana, domates, wortel) Ayran Komposto (üzüm)	Sperziebonengerecht met stukjes vlees Rijst pilav Salade (sla, ui, rode kool, tomaat, havuç) Verdunde yoghurt Compote (rozijnen)

Suggestie Marokkaanse menucyclus week 1

Dag	Middag	Avond
Maandag	Lamstoofschotel met sperziebonen en wortels Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Druiven	Koeskoespap Marokkaanse thee
Dinsdag	Gebraden kip Frites Brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Sinaasappel	Macaroni Paprikasalade Frisdrank/karnemelk
Woensdag	Lamstoofschotel met wortels, doperwtten en aardappelen Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Meloen	Groentestoofschotel met wortels, sperziebonen en aardappelen Gebakken aardappelen Wortelsalade Frisdrank/karnemelk
Donderdag	Lamslever/lamsmaag Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk	Runderstoofschotel met wortels, snijbonen en bloemkool Marokkaans brood Tomatensalade Frisdrank/karnemelk Tomatensalade Banaan
Vrijdag	Gebakken vis Frites Marokkaans brood bietensalade Paprikasalade Frisdrank/karnemelk Vla	Tomatensoep Marokkaans brood
Zaterdag	Kipstoofschotel met tuinbonen Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Druiven	Tomaten-eiergerecht Marokkaans brood Frisdrank/karnemelk

LEERPRODUCT ZORGHUIS ŞEFKAT - "ETEN EN DRINKEN"

Zondag	Koeskoesgerecht Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Meloen	Lamstoofschotel Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk

Suggestie Marokkaanse menucyclus week 2.

Dag	Middag	Avond
Maandag	Harira Marokkaans brood Frisdrank/karnemelk	Visstoofschotel Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Pruimen
Dinsdag	Spaghetti Gemengde salade Frisdrank/karnemelk	Lamstoofschotel met sperziebonen, aardappelen en groene paprika Marokkaans brood Bietensalade Appel Frisdrank/karnemelk
Woensdag	Kipstoofschotel Marokkaans brood Gebakken aardappelen Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Druiven	Vlees aan spiesjes Marokkaans brood Gemengde salade
Donderdag	Gebraden lamsvlees Gekruide aardappelen Marokkaans brood Wortelsalade Paprikasalade Frisdrank/karnemelk Perzik	Saus met gehakt en aardappelen Marokkaans brood Frisdrank/karnemelk
Vrijdag	Lamstoofschotel met wortel, snijbonen, aardappelen, prei en pruimen Marokkaans brood Gemengde salade Frisdrank/karnemelk Druiven	Frites Gemengde salade Frisdrank/karnemelk

LEERPRODUCT ZORGHUIS ŞEFKAT - "ETEN EN DRINKEN"

Zaterdag	Lamstoofschotel Rijst Gemengde salade Sinaasappel	Doperwten Marokkaans brood Gebakken ei Gemengde salade
Zondag	Runderstoofschotel met wortel, doperwten, knolselderij en groene paprika Marokkaans brood bietensalade Frisdrank/karnemelk IJs	Zoete koeskoes Frisdrank/karnemelk

Woordenlijst

A.	
aşure	Brijig gerecht bestaand uit granen, bonen, noten, (gedroogde) vruchten, suiker
ayran	Verdunde yoghurt gemaakt van yoghurt, water, zouten eventueel munt
B.	
baghır	Pannenkoek met zoete of hartige vulling
baklava	Zoet gebak gemaakt van dunne plakjes deeg met daartussen noten, honing en/op suikerstroop
bastella	Een soort pastei van piederdeeg
beyaz ekmek	Wit vloerbrood
boğaç	Hartig gistdeegbroodje gevuld met vlees
börek	Broodje gevuld met groente, kaas of vlees
bulgur	Grof gebroken tarwe
bulgur pilavi	Gebakken en vervolgens gekookt tarwegerecht
C.	
cacik	Yoghurt met komkommer en knoflook
çorba	Soep
D.	
dolma	Gevuld kool- of druivenblad
H.	
harcha	Broodsoort die vrij hard is
harira	Maaltijdsoep met kikkererwten of grauwe erwten
helva	Koude zoete griesmeelplak met gemalen amandelen of pijnboompitten
K.	
koeskoes	Kleine bolletjes gemaakt van tarwemeel of een gerecht hiermee
krachn	Zoete, droge koek die als broodsoort wordt gegeten
L.	
lahmacun	Soort pizza met groente en gehakt
l-choebz	Wit-of bruinbrood
lhem betoemaa	Salami
lhem mbecher	Rookvlees
leblebi	Geroosterde kikkererwten
lokum	Turks fruit, zoete lekkernij
M.	
merguez	Pikant worstje wat veel knoflook bevat

LEERPRODUCT ZORGHUIS ŞEFKAT - "ETEN EN DRINKEN"

N.	
nanna	Munt, muntthee of pepermint
P.	
pide	Plat wit vloerbrood
piring pilavi	Rijst die eerst met ui wordt gebakken en vervolgens gekookt
Q.	
qernle-gzael	Gazellehoortje
R.	
raäf	Brood van een soort bladerdeeg
revani	Griesmeelcake met siroop
S.	
salam	Rundersalami
sarma	Gevulde kool- of druivenbladeren
şerbet	suikerlimonade
sfenzj	Beignets (soms met honing)
sucuk	Knoflookworst
sütlac	Rijstepap
T.	
tajine	1= aardewerk schaal met puntvormig deksel 2= stoofpot van vlees (of vis), kruiden en groenten (en vaak ook aardappelen)
tulumba tatlisi	Gefrituurde stukjes deeg met suikerstroop
Y.	
yoğurt	Yoghurt

Gebruikte naslagwerken

- ❖ De voeding van Turken en Marokkanen in Nederland (Carina Bijman en Sjerty Peters)
- ❖ Onderzoeksverslag voedings- en bereidingsgewoonten van Marokkaanse huishoudens in Nederland (S. Mecking en M. Vennegoor)
- ❖ Onderzoeksverslag voedings- en bereidingsgewoonten van Turkse huishoudens in Nederland (E. Beintema en L. Stevens)
- ❖ De buitenlandse patiënt, Turken en Marokkanen in de Nederlandse gezondheidszorg (Bureau voorlichting Gezondheidszorg Buitenlanders, Bunnik)
- ❖ Anders eten in instellingen; alternatieve en buitenlandse voedingsgewoonten en recepturen (L. van den Bosch en P.J. Helwig)