DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE MAROKKAANSE GEMEENSCHAP

الهرم الغذائي الفعال للجاليات العربية

VIG
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

Auteurs: Sarah Noelmans, Margaret Smit, Kris Spileers, Erika Vanhauwaert, Cindy Wouters

Met oprechte dank aan alle hulpverleners, intercultureel bemiddelaars en Marokkaanse mannen en vrouwen die hun kritische opmerkingen en suggesties bij de teksten aanbrachten.
De brochure en de affiche-folder zijn uitgewerkt op basis van het eindwerk van Cindy Wouters tot het behalen van het diploma graduaat voedings- en dieetleer. De uitgave werd in 2004 en 2005 door VIG geëvalueerd en aangepast voor publicatie.

© VIG 2005
Verantwoordelijke uitgever: Annemie Peeters
ISBN 9075628323 depotnr. 2005/7465/02

Met de steun van het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap

1. Inleiding

Om de Marokkaanse gemeenschap in Vlaanderen optimaal te informeren en te stimuleren met betrekking tot evenwichtig eten en voldoende bewegen is 'de actieve voedingsdriehoek' om het voedingsvoorlichtingsmodel in Vlaanderen een onvoldoende hulpmiddel.
Om voedingsvoorlichting te geven is het belangrijk dat de weergegeven voedingsmiddelen goed herkenbaar zijn. Producten zoals couscous, vijgen, aubergine en meloen zijn maar enkele voorbeelden.

Eindwerk studente voedings- en dieetleer, Cindy Wouters, kreeg in het academiejaar 2002 – 2003 de opdracht om een aanzet te maken voor de aanvullingen op deze voedingsdriehoek. Haar eindwerk, een bundel fiches voor hulpverleners en een folder werd in 2004 door het VIG geëvalueerd en aangepast voor publicatie.

Om deze brochure en de folder samen te stellen werd een literatuurstudie uitgevoerd. Hulpverleners, interculturele bemiddelaars en de doelgroep zelf werden bevraagd. Dankzij hun opmerkingen en suggesties hebben we deze brochure kunnen afwerken. Zij brachten ons op de hoogte van bepaalde eetgewoonten en veel gebruikte voedingsmiddelen. Er zijn nauwelijks andere studiegegevens aanwezig in Vlaanderen en onze oprechte dank gaat dan ook naar iedereen die aan die informatie en feedback hielp.

Deze brochure en begeleidende folder-affiche baseert zich op een algemeen beeld van de gebruikte voedingsmiddelen en eetgewoonten van de Marokkaanse gemeenschap in Vlaanderen. We moesten hierbij noodgedwongen vertrekken vanuit een veralgemening. Afhankelijk van je oorsprong, de streek waarin je woont of woonde zullen gewoonten en gebruik van voedingsmiddelen anders zijn. Deze verscheidenheid kan echter onmogelijk in één brochure verwerkt worden. De actieve voedingsdriehoek voor de Marokkaanse gemeenschap wil een mix zijn van beide culturen op het vlak van eetgewoonten en wil een hulpmiddel zijn voor iedereen die voedingsvoorlichting geeft.

De brochure start met een overzicht van elke groep van de actieve voedingsdriehoek. Daarna worden de verschillende maaltijden onder de loep genomen. Er wordt afgerond met een alfabetische lijst van gerechten en producten in beide talen.

Deze brochure en folder worden continu bijgestuurd. Uw opmerkingen op de tekst zijn dan ook altijd welkom bij het VIG, vig@vig.be

2. De actieve voedingsdriehoek: groep per groep

2.1. Lichaamsbeweging

2.2. Water

2.3. Graanproducten & aardappelen

2.4. Groenten

2.5. Fruit

2.6. Melkproducten & calciumverrijkte sojaproducten

2.7. Vlees, vis, eieren & vervangproducten

2.8. Smeer - en bereidingsvet

2.9. Restgroep

Lichaamsbeweging

2.1

Omschrijving van de groep lichaamsbeweging

Bewegen doen we elke dag, de een al wat meer als de ander. Hoe meer we bewegen, hoe meer energie ons lichaam verbruikt. Zo kunnen we de energiebalans beter in evenwicht houden: de energie die we opnemen via de voeding wordt weer verbruikt wanneer we bewegen.
De groep van beweging omvat zowel sporten als dagelijkse bezigheden zoals wandelen en traplopen.
Regelmatig bewegen vermindert de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, diabetes type 2, dikke darmkanker. Daarnaast kan sporten de kans op depressie verminderen, slaapgewoonten verbeteren, de lichaamssamenstelling verbeteren (minde lichaamsvet en meer spiermassa), spieren en botten versterken, stress verminderen en relaxerend werken.
Om aan de norm voor gezond bewegen te voldoen hoef je niet uitsluitend te sporten. Lichamelijke activiteiten geïntegreerd in het dagelijkse leven waarbij je hart iets sneller slaat dan normaal en je iets sneller ademt en licht zweet, zijn perfect om je gezondheid te bewaren.

Het streefdoel voor wie gezonde voeding en lichaamsbeweging wil combineren is de energie-inname via voeding gelijk te maken aan het energieverbruik door beweging.

Leeftijdsklasse	Aantal minuten	Opmerkingen
Kinderen en jongeren onder 18 jaar	Dagelijks 60 minuten	Minimaal 2x/week gericht op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid
Volwassenen	Dagelijks 30 minuten	

Indeling van activiteiten

Lichte fysieke activiteit	Matige fysieke activiteit	Zware fysieke activiteit
traag wandelen (aan 4 à 5 km/uur), de meeste huishoudelijke taken: koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen,	wandelen aan 5 à 6 km/u (flink doorstappen), in de tuin werken, trap aflopen, gymnastiek, kanoën, kayak, schilderen, snorkelen,	snelwandelen, lopen vanaf 9 km/u, basketbal, boxen, gevechtssporten, handbal, hockey, klimmen, schaatsen, skateboard, skiën,

tafel zetten, bed opmaken, opruimen, een muziekinstrument bespelen, darts, bowling, frisbee, golf, trampoline.	tafeltennis, tai chi, volleybal (competitie), waterskiën, worstelen, zwemmen, fietsen aan 10 km/u.	fietsenvanaf 15 km/u, squash, trap oplopen (80 treden per minuut), tennis, voetbal, wielrennen, zwemmen (competitie)

Tips om meer fysiek actief te zijn

- Bouw fysieke activiteit in je dagelijkse bezigheden in: neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift.
- Beperk lange periodes van stilzitten zoals TV kijken.
- Doe korte afstanden liever te voet.
- Zoek iemand die samen met jou gaat sporten of wandelen.
- Ga in het sportcentrum eerst kijken of een bepaalde sport je leuk lijkt .
- Maak afspraken met jezelf: reserveer bijvoorbeeld in je agenda een vaste avond in de week als ‘sportavond’.
- Probeer ‘verloren tijd’ in te vullen door te bewegen.
- Denk niet ‘ik ben niet het sportieve type’: om te bewegen moet je niet sportief zijn.
- Kies vooral een activiteit die je graag doet.
- Probeer ook samen met het gezin of partner regelmatig bewegingsmomenten in te lassen: ga bijvoorbeeld samen wandelen.
- Stap een halte eerder van de bus of de tram.

Wandelen

‘Gewoon’ wandelen is een prima manier om via beweging iets aan je gezondheid te doen.
De wandelsport wordt de jongste jaren, na verschillende wetenschappelijke studies, naar voor geschoven als de gezondheidssport bij uitstek.
Mensen die regelmatig wandelen blijken minder vaak naar de dokters te moeten en langer fit te blijven. Wandelen is bovendien een sport voor iedereen. Iedereen kan het, het kost weinig, en het kan overal.

Specifieke informatie

Bij de eerste generatie sporten mannen en vrouwen gescheiden. Zwemmen gebeurt bijvoorbeeld enkel wanneer het zwembad afgehuurd wordt voor de Marokkaanse vrouwen.
De jongeren sporten op school en zijn daardoor meer vertrouwd met gezamenlijk sporten.

2.2 Water

Omschrijving van de groep water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Water is dus ook een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. In normale omstandigheden wordt aanbevolen om minstens 1,5 liter water te drinken. Mensen die sporten of zware lichamelijke arbeid verrichten en zo meer vocht verliezen door transpiratie, wordt aanbevolen om meer te drinken. Ze drinken dan best water. Dranken die ook tot de watergroep behoren zijn koffie, thee en bouillon. Melk levert ook vocht, maar omdat melk ook belangrijke voedingsstoffen bevat, zoals eiwitten en calcium, hoort het in de groep van de “melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten” thuis.

De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Als men het vocht dat in vaste voedingsmiddelen zit aanvult met 1,5 liter drinken, wordt aan deze behoefte voldaan. Wie in een warme omgeving verblijft en veel zweet moet meer drinken.

Indeling van de groep water.

Alles wat tot de groep water hoort levert vocht en geen energie op. De groep omvat dus energiearme dranken.

WATER		
Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
water	thee of koffie zonder toevoegingen van suiker, melk*,…, ontvette bouillon, light frisdranken ≤ 5 kcal / 100 ml	frisdranken, energiedranken, alcoholische dranken, alcoholvrij bier,…
Vrij te gebruiken	Max ½ l of 3 koppen per dag	

** Toevoegingen zoals melk worden gerekend tot de groep melkproducten. Room en suiker tot de restgroep.*

Horen alle dranken thuis in de watergroep?

Waarom horen melk, calciumverrijkte sojadrinks, vruchtensap, groentesap, soep niet thuis in de watergroep? Zij brengen toch ook vocht aan?	Ja, deze dranken leveren inderdaad vocht, maar daarnaast ook specifieke voedingsstoffen. Melk levert o.a calcium, sinaasappelsap zorgt voor vitamine C. Ze horen dus respectievelijk thuis in de groep melkproducten en de groep fruit.
Waarom horen frisdranken en alcoholische dranken niet thuis in de watergroep? Zij brengen toch ook vocht aan?	Frisdranken en alcoholische dranken horen thuis in de restgroep omdat zij veel energie leveren via suiker of alcohol, maar daarnaast geen vitamines, mineralen of vezels. Daarom drink je ze best niet elke dag.
Mag ik van koffie, thee of light frisdranken ook 1,5 l drinken?	Neen, aan light frisdranken worden zoetstoffen toegevoegd waardoor ze niet onbeperkt gebruikt mogen worden. De toegestane hoeveelheid zoetstoffen is afhankelijk van de leeftijd en het lichaamsgewicht. De aanbeveling geldt in de eerste plaats voor water. Light frisdranken kunnen – net zoals koffie en thee – ter afwisseling genuttigd worden. Om de ADI (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) zoetstoffen niet te overschrijden mag je per dag - als kind < 30 kg: max. 3 glazen light frisdrank (150 ml) - als kind 30 tot 50 kg: 3,5 tot 6,5 glazen light frisdrank - als volwassene: max. 8,5 glazen light frisdrank Het gebruik van meer dan 4 kopjes koffie of 10 kopjes thee[1] per dag is af te raden omdat het ondermeer de opname of de uitscheiding van bepaalde voedingsstoffen zoals calcium en ijzer ongunstig kan beïnvloeden. Zwangere vrouwen en kinderen wordt aangeraden niet meer dan 5 – 7 kopjes thee of 2 – 3 kopje koffie of 1 glas cola per dag te drinken.

Specifieke informatie

Water (ma')	Er wordt zowel plat als bruisend water gedronken. Het water wordt vaak op smaak gebracht met rozen- of oranjebloesemwater en soms verrijkt met gehakte munt of citroen. Het water wordt meestal koel geserveerd. Zowel plat als bruisend water leveren geen energie.

[1] Dagelijks wordt aangeraden niet meer dan 300 mg cafeïne te gebruiken. Groene en zwarte thee bevatten ongeveer 30 mg cafeïne per kopje. In 1 kop koffie is ongeveer 75 mg cafeïne aanwezig en een glas cola bevat ongeveer 3 mg cafeïne. (Bron, Voedingscentrum, Nederland)

Koffie (Iqahwa)	Koffie wordt na de maaltijd en/of tussendoor gedronken, zwart of met toevoeging van melk en/of suiker. Koffie 'Ras el Hanout' is koffie gemengd met kruiden. Bij de bereiding wordt per 30 g gemalen koffie ¼ theelepel kruidenmix toegevoegd. Deze kruidenmix bestaat uit nootmuskaat, kaneel, rozenknopjes, kruidnagel, Arabische gom, gember, witte peper, kardemon, jeneverbes, foelie, anijszaad en sesamzaad.
Bouillon	Bouillon wordt in de Marokkaanse keuken zelden als dusdanig gedronken, maar wordt wel gebruikt als basis van soepen. Omwille van de vitaminen en mineralen die er in zitten soep hoort soep thuis in de groep van groenten.
Thee ('atāy) munt thee (na'na')	In de Marokkaanse cultuur neemt muntthee een belangrijke plaats in. Thee wordt na de maaltijd en tussendoor geschonken. Er bestaat een ceremonie rond het aanbieden en het drinken van thee, die alle kenmerken van de Arabische traditie van gastvrijheid draagt. Bereiding: Bij aanvang van de theeceremonie zijn drie basisingrediënten nodig: verse munt, suiker en kokend water. Na het spoelen van de theepot worden de muntbladeren overgoten met kokend water. Dit laat men ongeveer één minuut trekken. Een handjevol munt en suiker worden toegevoegd. Na een intrektijd van drie minuten wordt het mengsel licht geroerd. Bij het uitgieten van de thee wordt de theepot zo hoog mogelijk boven het glaasje gehouden. Het eerste glaasje wordt altijd terug in de pot gegoten. In elk glaasje wordt nog wat verse munt gestrooid. Thee levert geen calorieën, de suiker die je toevoegt doet dat wel.

2.3 Graanproducten & aardappelen

Omschrijving van de groep graanproducten en aardappelen

Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren.
Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen zoals vitamine B1 en mineralen zoals ijzer. Graanproducten en aardappelen vormen onze basisvoeding. Er zitten relatief weinig vetten in. Volkorenproducten krijgen de voorkeur. Zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de meer geraffineerde witte soorten. De aanbeveling voor graanproducten en aardappelen per dag is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht en de activiteit en dus van de benodigde energie.

- 5 tot 12 sneden brood of ongeveer ½ tot 1 plat Marokkaans brood (200 tot 400g)
- én 3 tot 5 stuks gekookte aardappelen (210 tot 350 g) of van 45 tot 75 g ongekookte couscous/ rijst/ deegwaren per dag.
Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht, zal meer van deze groep moeten eten dan iemand die alleen administratief werk uitvoert.

Indeling van de groep graanproducten en aardappelen

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN			
	Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**	**Naar de restgroep**
Aardappelen			
	aardappelen bereid zonder vetstof, bvb gekookte en gestoomde aardappelen	puree bereid zonder eieren	frieten, kroketten, chips, light chips,…
Graanproducten			
Brood/beschuit	bruin Marokkaans brood, volkoren brood, voltarwe brood, roggebrood, 7 granenbrood, bruin brood, volkoren beschuit, volkoren crackers	wit Marokkaans brood, wit brood, boerenbrood, pistolet, piccolo, toast, melkbrood, beschuit, rozijnenbrood, sandwich	croissant, koffiekoek
Rijst	bruine of zilvervliesrijst	parboiled rijst, witte rijst,…	

Deegwaren	volkoren deegwaren	andere deegwaren	
Ontbijtgranen	ongesuikerde muesli, vezelrijke ontbijtgranen, havervlokken, tarwevlokken, volkorentarwevlokken met vruchten of granen	cornflakes (aangerijkte, chocolade, honing, gepofte maïskorrels, gepofte tarwekorrels met honing, gepofte en geroosterde rijstkorrels, haver en volkoren tarwerondjes met honing en amandel	krokante muesli
Andere graanproducten	couscous, bulgur, gerst, quinoa, spelt, parboiled tarwe		
Graanproducten verwerkt tot koek en gebak	rijstwafel met meerdere granen	rijstwafel met chocolade	alle soorten koek en gebak

Specifieke groepsinformatie: breng variatie in je voeding

15 g ongekookte couscous=	**¼ Marokkaans brood =**
15 g ongekookte rijst 15 g ongekookte deegwaren 15 g ongekookte bulgur 1 aardappel (70 g)	3.5 sneden brood (100 g) 50 g cornflakes 65 g muesli 65 g beschuit

Let wel aardappelen bevatten vitamine C, de andere graanproducten niet. Vervang dus geregeld graanproducten door aardappelen. Wie geen of weinig aardappelen eet zorgt best voor een extra bron van vitamine C zoals bepaalde groenten en fruit.

Specifieke informatie

Brood (khubz)	Brood – zowel wit als bruin - wordt bij elke maaltijd gegeten, ook bij de warme maaltijd (samen met een tweede zetmeelproduct). Brood is HET basisingrediënt van de Marokkaanse voeding. Het is heilig in Marokko. In de Marokkaanse cultuur wordt traditioneel meestal met de handen gegeten. Het brood wordt gebruikt om sauzen op te deppen. Het bruine platte brood is het gezondste omdat het meer vezels, vitaminen en mineralen bevat dan wit brood.

Couscous (seksu)	Couscous is voorgestoomde en grof gemalen tarwe, zowel in de witte als in volkoren vorm verkrijgbaar. Meestal wordt de witte vorm gebruikt. Couscous wordt vooral gebruikt als een samengesteld gerecht. De meeste Marokkaanse couscous is geparfumeerd, gekruid en geurig, maar niet te pikant. De traditionele bereiding van couscous is zeer tijdrovend door het steeds opnieuw stomen. Tussen de verschillende stoomtijden door gaat men met de handen door de couscous om de korrels van elkaar los te maken. In Marokko wordt thuis in informele sfeer couscous gebruikt als hoofdgerecht. Indien er gasten zijn wordt de couscous als bijgerecht beschouwd en wordt deze vaak na de hoofdschotel op tafel gezet. Seffa (zoete couscous) wordt gemaakt met kaneel en suiker, soms aangevuld met pruimen, rozijnen en amandelen. Couscous op zich wordt in de groep van de graanproducten geplaatst, maar de toegevoegde suiker hoort thuis in de restgroep.
Rijst (rruzz)	Rijst, zowel de witte als de volle, wordt voornamelijk gebruikt voor het vullen van gerechten. Zo worden o.a. groenten, vis, kip gevuld met rijst. Rijst wordt echter ook als zetmeelcomponent bij de warme maaltijd gegeten. Daarnaast maakt men ook een soort rijstpudding, die sterk lijkt op de zoete couscous. Deze rijstpudding wordt op smaak gebracht met bloemenwater, amandelen, kaneel en suiker.
Deegwaren (lepat)	Deegwaren worden vaak gegeten met een saus zoals spaghetti bolognaise. In combinatie met tajines (=stoofpotje) worden deegwaren niet opgediend. Net als zoete couscous behoort de toegevoegde suiker in zoete deegwaren in de restgroep.
Aardappelen (batata)	De aardappel wordt in de Marokkaanse voeding beschouwd als groente, zo worden ze bijvoorbeeld gebruikt in tajines. Soms maakt men een salade van gekookte of gebakken aardappelen, met olijven en overgoten met olijfolie. Traditioneel worden aardappelen bijna nooit als zetmeelbron bij andere schotels geserveerd. In plaats van aardappelen eet men vooral brood, couscous, rijst of deegwaren.

2.4

Omschrijving van de groep groenten

Groenten leveren meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, en afhankelijk van de groentesoort mineralen zoals ijzer, calcium,... en vitaminen, zoals vitamine C, vitamine B1, vitamine B2,... en bètacaroteen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling heel belangrijk.

Groenten eet je nooit genoeg. In totaal zou je minimaal 300 gram groenten per dag moeten eten.

Deze hoeveelheid kun je bereiken door zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden. De warme maaltijd moet steeds een royale portie groenten bevatten: minstens 200 gram na bereiding of 250 gram rauw gewicht. Bij de broodmaaltijd kan best 100 gram rauwkost gegeten worden. Ook de tussendoortjes of bij het ontbijt kunnen groenten lekker zijn.

Indeling van de groep groenten.

GROENTEN		
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**	**Naar de restgroep**
alle verse groenten, alle diepvries groenten zonder room - en/of saustoevoegingen	alle diepvriesgroenten met room – en/of saustoevoegingen, alle producten met toevoegingen van zout: blikgroenten, groentesoep,…	goenteburgers* (gepaneerd en voorgebakken)

* voorgebakken en gepaneerde groenteburgers kunnen geen groenten of vlees vervangen en zijn rijk aan vetten. Groenteburgers horen dus niet thuis in de groep van groenten of van vlees, vis, eieren en vervangproducten, maar de ingrediënten moeten verdeeld worden over verschillende groepen.

Groenten moet je elke dag eten!

Waarom groentesappen, groentesoepen en blikgroenten als middenweg kiezen?	Groentesappen, groentesoepen en blikgroenten kiezen we best als middenweg omwille van het hogere zoutgehalte. Bij groentesoepen is de voedingswaarde afhankelijk van de bereiding en van de gebruikte hoeveelheid groenten en vetstof. Dranken zoals groentesap en groentesoep bevatten uiteraard vocht, maar kunnen geen groenten vervangen in functie van het gehalte voedingsvezels, koolhydraten, vitaminen en mineralen.
Waarom moeten we groenten én fruit eten?	Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen.
Waarom worden peulvruchten niet in de groep groenten geplaatst, maar in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten?	Peulvruchten (vb witte en bruine bonen, linzen, gedroogde erwten) behoren niet tot de groep groenten. Peulvruchten gecombineerd met granen, of peulvruchten met zaden, of peulvruchten met een ei kunnen immers volwaardig vlees vervangen. Peulvruchten worden daarom in de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten geplaatst. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en voedingsvezels, maar bevatten weinig of geen vitamine C.

Specifieke informatie

Groenten worden gegeten bij elke warme maaltijd, dus ‘s middags en ’s avonds.

Warme bereide groenten	Groenten worden bereid met een rijkelijke toevoeging van olie. Groenten worden verwerkt in stoofpotten, tajines en couscous.
Koude bereide groenten en salades	Marokkaanse salades zijn vaak combinaties van gekookte groenten met een uitgebalanceerde smaak, verrijkt met kruiden en specerijen uit de Marokkaanse keuken. Voor de bereiding van deze salades worden groenten gekookt samen met kruiden en ingemaakte limoen of olijven, vervolgens wordt de salade overgoten met een dressing op basis van olijfolie, peper, zout en citroensap. Deze salades, die te vergelijken zijn met de Italiaanse antipasti, worden met genereuze hoeveelheden brood gegeten. Salades worden voor een tajine of couscous opgediend, en blijven dan op de tafel staan zodat de salade ook bij het hoofdgerecht gegeten kan worden. Gekookte groentensalades die vaak gemaakt worden zijn: aubergine met tomaten, courgettes of paprika met tomaten, artisjokharten met asperges of geraspte rode biet met kaneel en knoflook. Maar ook rauwe groenten worden vaak aan deze

	salades toegevoegd, zoals geraspte wortelen en komkommer. Komkommer wordt gemarineerd in zoete azijn en met gehakte knoflook, koriander en oranjebloesemwater op smaak gebracht.
Groentesoepen	Als er in de Marokkaanse keuken soep bereid wordt is dit meestal een maaltijdsoep. Deze soep is zwaar, goedgekruid, en zeer voedzaam. Gewoonlijk wordt deze als avondmaaltijd gegeten. Populaire soepen zijn soep van kikkererwten, linzensoep, pompoensoep, groentesoepen en Harira. Harira heeft veel variëteiten. Meestal bevat het een bouillon die wordt verrijkt met lamsvlees, kip, linzen, kikkererwten, tomaten, uien, knoflook, verse kruiden en specerijen (koriander, kaneel, peterselie, verse gezouten boter, soms saffraan en gember), rijst of shariyya (zeer fijne noedels die soms worden gebruikt als vervanging van couscous). Soms worden er losgeklopte eieren toegevoegd. Voor het opdienen van de soep wordt ze vaak gebonden met bloem of gist en wordt er naar smaak citroen boven uitgeperst. Chorba is de lichtere versie van Harira. Deze wordt niet ingedikt met gist, bloem of eieren en eet men vooral in de zomer.
Gevulde groenten	Sommige groenten, meestal aubergine, paprika, tomaat en ui, worden opgevuld met een combinatie van kruiden, specerijen, rijst en broodkruimels, en worden warm of koud opgediend.

2.5

Omschrijving van de groep fruit

Fruit levert – net zoals groenten – koolhydraten (vooral enkelvoudige), vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten.

Fruit kan je als tussendoortje, als broodbeleg en als dessert eten, met een minimum van 2 stuks of 2 schaaltjes per dag. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit.

Indeling van de groep fruit

FRUIT		
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**	**Naar de restgroep**
Vers fruit, diepvriesfruit, zonder extra toevoeging van suiker	Blikfruit (op eigen sap, op siroop), vruchtenmoes, vruchtensap, gedroogd fruit	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop

Verwar fruit niet met groenten!

Waarom werden NOTEN niet in deze groep opgenomen?	Noten werden vroeger bij fruit gerekend. Noten bevatten echter veel eiwitten en zijn energierijk door het hoge vetgehalte. Door de aanbreng van eiwitten en ijzer behoren noten tot de groep van de vleesvervangers.
Op welke wijze kan je fruit zoals eten?	Fruit is en voedingsmiddel dat eigenlijk bij elke maaltijd kan gegeten worden. Fruit is een zeer lekker, maar miskend broodbeleg, zowel bij het ontbijt als b.v. een boterhammenlunch. Het is lekker als tussendoortje of als dessert, het is een ideale aanvulling bij een kom ontbijtgranen…

Kan fruit groenten vervangen?	Neen, fruit kan niet systematisch groenten vervangen. Wanneer bij de warme maaltijd b.v. appelmoes wordt gegeten moet nog een portie groenten genomen worden bij een andere maaltijd.

specifieke informatie

In de Marokkaanse eetcultuur gebruikt men veel fruit, zowel tussendoor alsook als nagerecht. Verder wordt vers of gedroogd fruit in stoofpotten verwerkt. Fruitsappen worden vooral tussendoor gedronken.

Consumptie van fruit	Het is waarschijnlijk omdat er zo'n overvloed aan fruit is in Marokko, dat de Marokkaanse keuken geen groot aantal desserts omvat. Soms wordt het fruit lichtjes gestoofd en geserveerd in het eigen sap, maar meestal wordt fruit als dusdanig op tafel gezet.
Dadels	Dadels hebben een meer godsdienstige betekenis. Aangezien het vruchten zijn met een hoge voedende waarde en een aangename zoete smaak, en omdat de vruchten gemakkelijk te kweken en te transporteren zijn, was de dadel een van de basisingrediënten voor de Arabische volkeren die in Marokko woonden. Dadels kunnen het symbool zijn van *baraka* (goddelijke genade die voorspoed en genezing brengt). Het consumeren van zoetigheid staat voor moslims symbool voor de positieve manier van denken over de profeet. Zo worden dadels o.a. gebruikt tijdens de huwelijksceremonie, om het vasten te breken tijdens de Ramadan en om het einde van de Ramadan te vieren. Met Mouloud (de verjaardag van Mohammed) worden dadels vooral aan kinderen gegeven.
Gepekeld fruit	Olijven en citroenen worden vaak gepekeld. Deze verduurzaamde olijven en citroenen worden gebruikt in tajines en salades. Olijven worden ook wel 's morgens bij het ontbijt gegeten of als tussendoortje gebruikt.
Fruitsap	Het sap van sinaasappels en andere vruchten wordt gedronken. Deze sappen worden vaak gezoet met suiker en geparfumeerd met oranjebloesemwater. Ze worden gekoeld gedronken.

Melkproducten & calcium-verrijkte sojaproducten

2.6

Omschrijving van de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten.

Elke dag een hoeveelheid van 1 tot 2 sneden kaas (20 – 40 gram) én 3 tot 4 glazen melk (450 – 600 ml), afgeleide melkproducten of calciumverrijkte producten vormen een minimum om aan onze calciumbehoefte te voldoen.

Om osteoporose te voorkomen is het belangrijk om al vanaf jonge leeftijd voldoende melkproducten te nuttigen. Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals yoghurt, alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas,...) en karnemelk. Sojadranken en andere sojaproducten die verrijkt zijn met calcium kunnen melk vervangen en horen daarom ook thuis in deze groep. Kies voor halfvolle en magere producten.
Kinderen tot 4 jaar gebruiken omwille van hun specifieke behoeften best volle melkproducten.

Indeling van de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Kies best voor magere of halfvolle melkproducten. Naast calcium brengt deze groep ook eiwitten en vitamines van de B-groep aan, vooral vitamine B2 maar ook andere zoals vitamine B12.
Sojaproducten horen in deze groep thuis als er calcium aan werd toegevoegd.
Kies best voor magere en halfvolle producten zonder zoetmiddel (suiker, energievrije zoetmiddelen,…). Melkproducten en alternatieven kunnen rijk zijn aan vetten en toegevoegde suiker.

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN			
	Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**	**Naar de restgroep**
Melk	karnemelk, magere melk, halfvolle melk, kwartvolle melk	chocomelk, volle melk, melkpoeder, gesuikerde karnemelk	

Gefermenteerde melk	magere en halfvolle yoghurt	kefir, gesuikerde yoghurt, volle yoghurt, yoghurtdranken, sharbats	
Calciumverrijkte sojaproducten	calciumverrijkte sojadrink	calciumverrijkte sojafantasiedrink, calciumverrijkte sojadessert	
Dessert		vanille en chocoladedessert, flan, pudding, rijstpap	tiramisu
Room/milkshake/ijs		milkshake	ijs roomijs, room, vervangroom

De producten vermeld in bovenstaande tabel zijn geklasseerd op basis van analysecijfers van kant-en-klaarproducten. Afhankelijk van de bereiding en de gebruikte melksoort kan een verschuiving van de middengroep naar de voorkeur - of de restgroep plaatsvinden

KAAS		
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**	**Naar de restgroep**
Magere kaassoorten, ook wel aangeduid met 20+ of 30+	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen ≥ 40+	_

Specifieke informatie

Waarom worden eieren niet in de groep melkproducten geplaatst, maar in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten?	Eieren horen niet thuis in de groep van de melkproducten. Eieren kunnen immers vlees vervangen en horen bijgevolg thuis in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten.
Waar worden producten, gezoet met energievrije zoetmiddelen, geplaatst?	Producten gezoet met energievrije zoetmiddelen zijn ‘tweede keuze’, net zoals light-frisdranken uit de watergroep.

Melk (hlib)	Melk heeft een symbolische betekenis. Men drukt ermee uit dat iemand welkom is. Er wordt over het algemeen veel melk gebruikt in de koffie (verhouding 1:1). De voorkeur gaat uit naar halfvolle of volle melk.
Yoghurt (yagur / danun)	Deze yoghurt wordt soms als dessert na de hoofdmaaltijd gebruikt. Volwassenen verkiezen volle natuuryoghurt gezoet met suiker terwijl de kinderen veeleer fruityoghurt eten. In Marokko eet men yoghurt met botervet (rayib), gezoet met suiker. Deze yoghurt is echter moeilijk verkrijgbaar in België.
Kaas (frumazh / zhben)	Er wordt vaak witte schapenkaas (feta) gegeten. De kaas wordt ’s morgens gegeten bij het brood of in salades verwerkt.
Karnemelk (lben)	Karnemelk wordt veel gebruikt. Het wordt o.a. gedronken bij zoete couscous en bij een ontbijt met pannenkoeken, maar ook tussendoor en ’s avonds drinkt men karnemelk.
Sharbats	Sharbats is de groepsnaam voor fruit- en/of notendranken die worden gemixt met melk en geparfumeerd met oranjebloem- of rozenwater. Meestal wordt de melk gemixt met amandelen, appelen en rozijnen. Amandelmelk wordt vaak gedronken bij speciale gelegenheden, zoals trouwfeesten. In Marokko worden sharbats onder andere opgediend in de late namiddag of als vroeg aperitief op warme dagen.
Pap (assida)	Pap wordt soms als ontbijt gegeten. Dit kan pap zijn van rijst of couscous, gemaakt met melk of karnemelk. De pap wordt steeds gezoet met suiker of honing.

2.7

Vlees, vis, eieren & vervangproducten

Omschrijving van de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Die hebben we nodig voor de groei, de opbouw en het herstel van ons lichaam. De totale hoeveelheid eiwitten die we dagelijks nodig hebben is beperkt.
Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Daar zit echter geen vitamine B12 in en minder ijzer. In noten zit ook veel vet.

Per dag volstaat 100 gram vlees en vleeswaren. Men kan ook kiezen voor 100 gram vis, eieren of sojaproducten.
Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om verschillende vervangproducten te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken.

Indeling van de producten behorende tot de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten

Onder vlees, vis, eieren en vervangproducten wordt verstaan:
Vlees en vleeswaren Vis, schaal- en schelpdieren Eieren Vervangproducten: • Sojaproducten: tofu, tempeh • Peulvruchten: gedroogde erwten, tuinbonen, rode en witte bonen, linzen, kikkererwten • Noten & zaden • Andere vb. schimmeleiwit of mycoproteïnen, seitan (op basis van tarwe)

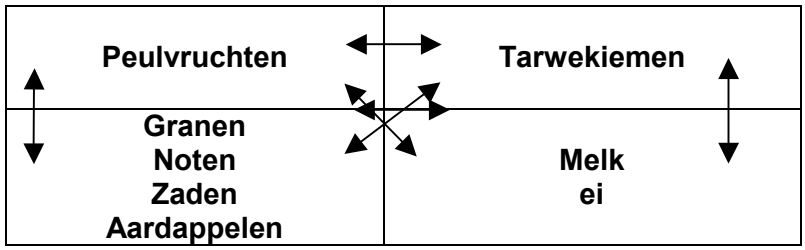
VERS VLEES, BEREIDE VLEESWAREN EN VLEESBEREIDINGEN		
	Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**
Vers vlees	**Magere vleessoorten** vb. mager kalfsvlees, kalkoenborst, kalkoenbout, kippenborst, kippenbout, rundlever, mager	**Halfvette vleessoorten** vb. gehakt, vet kalfsvlees, kalkoen, kip (met en zonder vel), mager lamsvlees, lever, entrecôte rundvlees, ribstuk

	rundvlees, gefileerd schapenvlees	rundvlees **Vette vleessoorten** vb. hersenen, vet lamsvlees, ossentong, vet rundvlees, schapenbout, soepkip,
	Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**
Bereide vleeswaren en vleesbereidingen	**Magere vleeswaren** vb. kalkoenham, kippenham, rundrookvlees, rosbief	**Halfvette vleeswaren** vb corned beef **Vette vleeswaren** vb. pastrima, sucuk
VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN		
Alle soorten vis en schaal- en schelpdieren worden aangeraden.		
VERVANGPRODUCTEN		
Eieren	Gekookt of in water gepocheerd ei	Andere eibereidingen
Andere vervangproducten	Alle soorten vervangproducten: sojaproducten (tofu, tempeh), peulvruchten, noten en zaden, seitan, mycoproteïnen	

Specifieke groepsinformatie[2]

Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken. De meeste plantaardige eiwitbronnen, met uitzondering van soja-eiwitten vertonen een tekort aan één of meer essentiële aminozuren en zijn dus niet volwaardig. Om deze tekorten weg te werken ligt de oplossing om in een dagvoeding eiwitten te combineren die elkaar aanvullen.

Goede combinaties zijn:
Granen + peulvruchten
Granen + zuivel
Tarwe + ei
Tarwe + kaas
Maïs + zuivel
Haver + noten
Granen + groenten
Peulvruchten + zaden + graan
Peulvruchten + ei



[2] *Centrum voor voedings- en dieetadvies (1999). Lekker vegetarisch met peulvruchten en granen. Vakgroep inwendige ziekten. Universiteit Gent.*

Naast bovenstaande plantaardige combinaties om vlees te vervangen, kan je 100g vlees vervangen door 100g sojaproducten, 100g mycoproteïnen, 100g seitan, 50g ongekookte peulvruchten. Van noten en zaden gebruik je geen 100g, maar een handvol, om de maaltijd mee aan te vullen of om als tussendoortje te gebruiken.

Peulvruchten	Peulvruchten worden vaak verward met groenten. Maar in tegenstelling tot groenten, kunnen peulvruchten in combinatie met een andere eiwitbron, vlees vervangen. Tot de groep van de peulvruchten behoren: gedroogde erwten kikkererwten bruine en witte bonen, rode bonen linzen * prinsessenbonen, snijbonen, spekbonen en pronkbonen zijn geen peulvruchten maar groenten. * doperwten worden in de groentegroep geplaatst.
Sojaproducten	Sojaproducten worden bereid op basis van de sojaboon. Door bewerking van de sojaboon worden tofu, tempeh e.a producten gemaakt, die als vleesvervanger gebruikt kunnen worden. Producten zoals sojaminarine, sojabak- en braadvet en sojaolie kunnen niet als vleesvervanger gebruikt worden. Dit zijn vetstoffen en horen dan ook in de groep van smeer- en bereidingsvetten thuis.
Andere vervangproducten	Mycoproteïnen (beter gekend onder de naam Quorn®), seitan (obv tarwe),…

Specifieke informatie

Vlees neemt een belangrijke plaats in in de Marokkaanse keuken. Vlees is duur en door er veel van te serveren toont een gastheer zich eerbiedig tegenover zijn gasten. In Marokko wordt vlees als positief ervaren en geassocieerd met kracht en mannelijkheid.

Van de Marokkaanse bevolking is 98,7 % Moslim. De Koran schrijft voor dat enkel Halal vlees mag gegeten worden. Dit is vlees afkomstig van reine dieren die op rituele wijze geslacht worden. Varkensvlees, vlees van natuurlijk gestorven dieren of een dier gestorven in de natuur zijn niet toegestaan. Tijdens de rituele slachting wordt de naam van Allah genoemd.

Consumptie van vlees	Vlees wordt meestal in kleine stukjes gesneden en gestoofd met groenten. Het wordt ook wel geroosterd of in de oven gebraden. Men gebruikt veel gehakt en ook wel orgaanvlees. Men gebruikt meestal lams- en schapenvlees (kuzu), rundvlees (dana) of kip (tavuk). Vlees wordt vaak gemarineerd, geroosterd of gebakken in de oven, soms

	zelfs gestoomd. Verder wordt het vlees ook veel verwerkt in de stoofschotels (tajines). In tegenstelling tot de Belgische keuken wordt vlees dus niet hoofdzakelijk gebakken. Er wordt ook vaak gevogelte gegeten, voornamelijk kip. Kip wordt meestal in een tajine of couscousschotel verwerkt, gevuld met rijst of couscous, geroosterd, op de barbecue bereidt of gekookt. Naast kip wordt ook kalkoen, duif en kwartel gegeten. Als vleeswaren zijn gerookt vlees, (runder)salami en Marokkaanse worstjes populair.
Vis (hut) **Schaal- en schelpdieren**	Men eet veel sardientjes, maar ook andere vis staat op het menu. Over het algemeen wordt er meer vlees dan vis gegeten.
Eieren	Bij het ontbijt worden vaak eieren gegeten, gebakken in olijfolie. Bij de warme maaltijden worden omeletten gebakken, of worden de eieren gebruikt in de vulling van vlees, gevogelte en vis. Daarnaast gebruikt men eieren om soepen te binden.
Vervangproducten: **Peulvruchten (Baklagiller)**	Kikkererwten en linzen zijn de basis van vele gerechten. We vinden ze terug in couscous, tajines, salades en soepen. Ze worden niet gezien als vleesvervanger maar eerder toch als groente. Indien men peulvruchten verwerkt gebruikt men over het algemeen iets minder vlees om de schotels niet te “zwaar” te maken. Geroosterde kikkererwten wordt als snack tussendoor gegeten.
Noten en zaden	Noten zoals walnoten, pistachenoten en amandelen worden gegeten als tussendoortje of als hapje bij de thee. Ook zonnebloempitten en pompoenpitten zijn een populaire snack. Verder worden noten verwerkt in stoofpotten en andere gerechten. Amandelen bijvoorbeeld worden gebruikt in sauzen of dienen als vulling.

2.8

Smeer – en bereidingvet

Omschrijving van de groep smeer- en bereidingsvet

Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, smeervetten met een verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Smeer- en bereidingsvetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Smeer- en bereidingsvetten bevatten essentiële vetzuren, en er worden vetoplosbare vitaminen A en D aan toegevoegd. Olie en minarine rijk aan onverzadigde vetzuren geniet de voorkeur omdat deze hart- en vaatziekten helpen voorkomen. Let op: ook al moet het gebruik van smeer- en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding.

Een mespuntje smeervet (ong. 5 g) op een snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan, omdat voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes,...) ons ook al heel wat vetten kunnen opleveren.

Waarom moeten we de hoeveelheid producten uit de groep smeer- en bereidingsvet matigen?	Smeer- en bereidingsvetten zijn producten met een hoge vetaanbreng. In het kader van hart- en vaatziekten beperken we best de hoeveelheid vet in onze voeding en letten we op welke soort vet we gebruiken. Met het soort vet bedoelen we dat we best producten kiezen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren m.a.w olie om te bakken, zachte margarines en minarines (verpakt in een vlootje),…
Is de groep smeer- en bereidingsvetten de enige groep van de actieve voedingsdriehoek die vetten levert?	Neen, smeer- en bereidingsvetten zijn producten met een uitgesproken vetgehalte, maar worden vaak verwerkt in allerlei producten. Op basis van bereidingsvet worden bv. sauzen gemaakt, vetstoffen worden verwerkt in o.a. koek en gebak,… Andere producten zoals kaas, vlees, volle melk,… bevatten van nature reeds veel vetten. Om de hoeveelheid vet in onze voeding te beperken (let op: niet schrappen: we hebben vetten in onze voeding nodig!) matigen we best het gebruik van zichtbare vetten zoals de smeer- en bereidingsvetten. Anderzijds kiezen we best voor magere en halfvolle producten zoals mager vlees, magere of halfvolle melk, magere kaas en matigen we het gebruik van koek en gebak.

Horen sauzen ook thuis in de groep van smeer- en bereidingsvet?	Neen, alle sauzen (al of niet rijk aan vetten) worden in de restgroep geplaatst. Dat wil zeggen dat room, vinaigrettes,… en alle sauzen, ook ketchup, in de restgroep geplaatst worden. Uiteraard kan bij een individueel advies bekeken worden of het mogelijk is om b.v. saus te gebruiken in plaats van smeer- of bereidingsvet.

Specifieke Informatie

Smeervet	Smeervet wordt enkel bij het ontbijt gebruikt. De boter die in België wordt gebruikt, wordt in het Marokkaans 'zebda' genoemd. Deze zebda wordt vers gebruikt of wordt omgevormd tot smen. Steeds vaker kiest men voor margarines en smeervetten met een verlaagd vetgehalte.
Bereidingsvet (yag(lar))	Een typisch Marokkaanse boter is 'smen'. Gesmolten boter wordt door een fijne kaasdoek gedrukt, waarna men zout toevoegt en het geheel laat rusten. In het zuiden van Marokko wordt dan nog een kruid toegevoegd dat 'zatar' wordt genoemd. Dit kruid smaakt naar een combinatie van marjolein en tijm. Smen geeft een specifieke smaak aan de traditionele gerechten. Ook oliën worden gebruikt: vaak wisselt men af tussen zonnebloemolie, olijfolie, arachideolie,...

2.9

Omschrijving van de restgroep

De top van de voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen, in het wit. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding.
Alhoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, toch kunnen we ze niet wegdenken uit onze voedingscultuur en –gewoonten. Zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise,... zijn in de restgroep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen. De top van de voedingsdriehoek is eigenlijk een toemaatje.

Indeling producten behorende tot de restgroep

RESTGROEP	
Producten rijk aan suiker	suiker zoet beleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte sorbet frisdranken energiedranken snoep alcoholvrij bier zoete deegwaren en couscous (gestoomde couscous, die wordt bestrooid met suiker en kaneel)
Sauzen* en producten rijk aan vet	chips sauzen zoals mayonaise of cocktailsaus vinaigrettes, dressings room, slagroom aperitiefkoekjes
Producten rijk aan vet en suiker	choco, chocolade koek en gebak croissants, koffiekoeken roomijs

Alcohol bevattende dranken	wijn, bier, sterke dranken energiedranken met alcoholtoevoegingen
Andere	sojadranken en sojadesserts zonder calciumtoevoeging.

- *Bij zelf bereide sauzen moet rekening gehouden worden met de verschillende componenten uit de bereiding, zoals het gebruikte bereidingvet, bindmiddel, melk,… Deze componenten horen niet thuis in de restgroep.*

Specifieke informatie

Koek en gebak	In de Marokkaanse eetcultuur worden bij het aperitief vaak zoete gebakjes geserveerd. Daarnaast worden deze gebakjes ook 's morgens en in de namiddag bij de thee opgediend, en soms ook als dessert. **Gebak:** Ka'b ghzahl (gazellen-horens), is gebak in de vorm van van halve maantjes. 'Vingers van fatima' zijn sigaar-vormige gebakjes die in honing gedoopt zijn. Mhannsha gebakjes die lijken op slangen bedekt met bloemsuiker. Al deze gebakjes zijn gevuld met amandelpasta of fijngemaakte dadel of vijg en geparfumeerd met oranjebloesemwater. **Koek:** Faqqas en krachel zijn koekjes op smaak gebracht met anijs en sesamzaad, of met amandelen en rozijnen. Het zijn harde kleine koekjes die men eet bij muntthee. Ghriyyba, een koekje dat op macaron lijkt, is gemaakt met tarwegriesmeel. Sommige cakes en koekjes worden traditioneel enkel bij speciale gelegenheden gegeten, bijvoorbeeld; Sellu: een cake die gegeten wordt met honing en botersaus Chebakia: met honing gesuikerde koek die wordt gegeten tijdens de ramadan. Rghaif: pannenkoeken, zowel met zoete als hartige vulling. Miklee zijn de zoete pannenkoeken die als ontbijt worden gegeten. Ze worden warm gegeten met boter en honing, soms bestrooid met poedersuiker. Daarnaast worden pannenkoeken ook gevuld met bijvoorbeeld amandelen, of met erg pikant gezouten vlees, khelea. Het deeg lijkt een beetje op bladerdeeg.

Alcohol	Het drinken van alcohol wordt door de Islam streng beoordeeld. Officieel zal een Islamitische Marokkaan dus niet drinken. In de praktijk kan het wel gebeuren dat alcohol geconsumeerd wordt, maar men zal er nooit openlijk voor uitkomen. Dit komt meer voor bij de derde dan bij de eerste generatie.
Zoet beleg	Bij het ontbijt doet honing net als confituur dienst als broodbeleg. Kinderen gebruiken ook steeds vaker choco als broodbeleg.

3. Overzicht van de eetgewoonten

Bij het bereiden van de maaltijd zal er steeds extra voedsel klaargemaakt worden zodat onverwachte gasten kunnen aanschuiven. De gastheer zorgt ervoor dat de gast voldoende te eten krijgt.
Men hoeft aangeboden voedsel niet aan te nemen, de beleefdheid vraagt wel een klein hapje te proeven.
Wanneer een gast ziet dat het eten bereid wordt en niets zegt, wordt er verondersteld dat hij zal mee-eten. Men kan tijdens de bereiding de gastheer vriendelijk bedanken zonder dat deze hieraan aanstoot zal nemen.

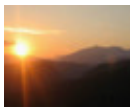
3.1. Ontbijt (ftur)

3.2. Tussendoortjes

3.3. Middagmaal (ghda)

3.4. Avondmaal (‘asha)

3.5. Ramadan



3.1 Ontbijt (ftur)

Men gebruikt bij het ontbijt vaak brood. Over het algemeen bestaat het ontbijt uit brood, besmeerd met roomboter of plantaardige margarine. Men kiest vooral hartig broodbeleg zoals witte schapenkaas (feta) of Gouda, gerookte vleessoorten, (runder)salami en Marokkaanse worstjes. Kinderen kiezen voor zoet beleg zoals jam, honing, choco, hagelslag,...
Af en toe eet men 's morgens eieren, gebakken in (olijf)olie.
Bij het ontbijt worden soms olijven gegeten.

Als drank kiest men vaak koffie, maar ook muntthee, karnemelk of vruchtensap.

Af en toe wordt een traditioneel Marokkaans ontbijt gebruikt. Dit bestaat uit Rghayi, zoete of hartige pannenkoeken waarvan de 2 belangrijkste soorten baghrir en malwi zijn:
Baghrir is een griesmeelpannenkoek, gemaakt met gist, met een honingraatachtig uitzicht.
Malwi of rghayif zijn een soort bladerdeeg, dichtgevouwen en gebakken in boter of olie, waardoor een knapperige textuur ontstaat. Afhankelijk van de vorm en vulling kan het een andere benaming krijgen zoals miklee, mlawi, mekhtamrin of metlouh. De zoete pannenkoekjes (Miklee) worden gegeten met honing en boter.
Bij dit ontbijt kunnen ook zoete deegwaren of pappen gegeten worden, zoals rijstpap of een pap gemaakt van couscous met karnemelk.

3.2 Tussendoortjes

Tussen de maaltijden door wordt er veel gesuikerde groene thee, Chinese thee of thee met munt gedronken, naast koffie met veel melk, (light) frisdrank, water, fruitsap, chocolademelk en karnemelk.

Als zoete hapjes worden vers en gedroogd fruit, olijven, noten en zaden gegeten. Minder gezonde keuzes zijn koek, gebak en zoete deegwaren.
Ook hartige hapjes zijn sterk geliefd, zoals nootjes, zonnebloempitten, amandelen, geroosterde kikkererwten (leblebi), börek, schapenkaas, olijven en chips.
Bij kinderen zijn vooral chips, chocolade, roomijs, candybars... populair.

In de Marokkaanse eetcultuur wordt een tussenmaaltijd genomen in de namiddag. Koekjes, pannenkoeken of brood worden samen met muntthee of koffie opgediend. Deze tussenmaaltijd vindt vaak plaats wanneer de kinderen van school thuiskomen.

3.3 Middagmaal

In de Marokkaanse eetcultuur eet men twee keer per dag warm, zowel ’s middags als ’s avonds. Toch zijn er steeds meer Marokkaanse huishoudens die de belangrijkste warme maaltijd naar de avond hebben verschoven. Op het werk of op school is het namelijk niet altijd mogelijk om warm te eten.

In de traditionele Marokkaanse eetcultuur is het de gewoonte uit één schotel te eten. Hierdoor zijn hoeveelheden en porties moeilijk in te schatten.

Zelden eet men soep voor de warme maaltijd. Als er soep gegeten wordt is dit meestal een maaltijdsoep die de hele maaltijd vervangt.

Het hoofdbestanddeel van het middagmaal is de tajine, een stoofpot met groenten, peulvruchten en vlees of vis. Na lamsvlees worden rund- of kippenvlees en soms vis gebruikt voor de bereiding. Met “tajine“ wordt zowel het gestoofde gerecht bedoeld als de cirkelvormige schotel uit aardewerk met zijn typisch conisch deksel.
Behalve wanneer men couscous serveert, wordt bij de warme maaltijd steeds brood opgediend. De 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. Tafelzuur wordt weinig gebruikt. Aardappelen worden bereid met olijven en olijfolie. Het middagmaal kan ook uit couscous bestaan, of soms een gerecht met rijst, aardappelen of deegwaren. Gevulde hartige pannenkoeken staan eveneens geregeld op het menu.

Bij de maaltijd drinkt men water, karnemelk of frisdrank.
Als dessert eet men meestal fruit. Af en toe maakt men ook pudding of pap.
Na de maaltijd wordt er koffie of muntthee gemaakt.

Bij de jongere generaties zien we dat ook ‘Belgische gerechten’ zoals aardappelen met groenten en een stukje vlees worden klaargemaakt. Ook frieten (met biefstuk) zijn populair, net als pizza, lasagne en spaghetti bolognaise.
Wanneer ook de vrouw buitenshuis werkt kiest men steeds vaker voor kant-en-klare maaltijden. Buitenshuis werkende mannen en vrouwen eten ’s middags boterhammen of eten warm op het werk. Ook kinderen laat men soms warm eten op school, wel met de vermelding dat ze geen varkensvlees mogen krijgen.

3.4 Avondmaal (‘asha)

Net zoals bij het middagmaal geldt de regel: hoe meer aanwezigen, hoe uitgebreider en belangrijker de maaltijd.

Meestal wordt er soep of een kleine warme maaltijd genomen, geserveerd met brood. Traditioneel verwerkt men de restjes van ’s middags in het avondmaal. Er wordt geen couscous geserveerd bij deze maaltijd.

We zien steeds vaker dat vooral in Marokkaanse gezinnen waar zowel de man als de vrouw gaan werken, het avondmaal de belangrijkste maaltijd is.

3.5 Ramadan

Ramadan is de negende maand van de islamitische kalender en tevens de vastenmaand. Het vasten van de islam is het zich onthouden van eten, drinken en geslachtsgemeenschap van net voor zonsopgang tot zonsondergang.

Het is gebruikelijk om in deze periode de familie- en vriendschapsbanden extra aan te halen. Het elkaar uitnodigen, bezoeken en samen het vasten doorbreken horen hierbij.
Met het suikerfeest wordt de Ramadan afgesloten. Na een bezoek aan de moskee wordt er uitgebreid en vooral zoet gegeten. Het suikerfeest duurt drie dagen en wordt met familie en vrienden gevierd. Voor dit feest wordt veel gebak, koekjes en zoetigheid klaargemaakt.

Er worden elke avond drie maaltijden geserveerd: *ftur, acha en shour.*

De eerste maaltijd, Ftur, wordt genomen om het vasten te doorbreken. Ze bestaat meestal uit Harira, een soep geserveerd met dadels, verse melk en cake overgoten met honing en sesamzaadjes.
Acha is een late maaltijd die onmiddellijk na ftur of enkele uren later genuttigd kan worden. Deze maaltijd is zwaarder en wordt samengesteld uit vlees, brood, groenten en fruit.
De laatste maaltijd voor zonsopgang, Shour, kondigt een nieuwe vastendag aan en maakt het vasten draaglijker. Dit maal bestaat hoofdzakelijk uit suikerrijke gerechten. *Rghayifs* (pannenkoeken gevuld met vlees), *beghrir* (pannenkoeken met de structuur van honingraten met boter en honing) en *malwi* (pannenkoeken met boter en honing) vormen de hoofdbestanddelen van deze maaltijd. Vaak wordt geëindigd met een droge couscous, meestal besprenkeld met suiker en kaneel en vergezeld van melk of karnemelk.

Zoals reeds opgemerkt bevatten de schotels tijdens de Ramadan vaak veel suiker, granen en melk, de ingrediënten die aan de basis liggen van de oude Marokkaanse culinaire cultuur.

4. Marokkaanse gerechten en producten

A	Acha	maaltijd tijdens de Ramadan
	adess	(bruine) linzen
	adess lHamra	rode linzen
	adess lkhadra	groene linzen
	ain	natuurlijk mineraalwater
	amalu	amandelpasta
	asida	griesmeelpap, gezoet met honing (ontbijt)
	asida de rruzz	rijstepap
	asir	sap
	asir el muz	drankje van melk en fijngesneden banaan
	asir ettuffaH	drankje van melk en fijngesneden appel
	asir lfakya	vruchtensap
	assel	honing
	atay	thee
	atriyya	specerijen
B	baghrir	pannenkoekjes, gemaakt van fijne griesmeel en bloem, gegeten met honing als ontbijt
	balbula	gerst, of griesmeel van gerst; een variëteit van couscous
	baldi	cottage cheese
	banana	banaan
	baqri	rundvlees
	barba	rode biet / rabarber
	barquq	abrikoos / pruim
	basla	ui
	basla Hamra	rode ui
	basta	roomijs
	bastila	bladerdeeghapje met een vulling van duif of kip (nat. gerecht)
	batata	aardappelen
	batata maqliyya	frieten
	batta	eend
	bazhmat	ovale, knapperige koekjes met anijs en sesamzaad
	bdanzhal	aubergine
	besbas	venkel
	beshkitu	biscuits
	birra	bier
	brik, briouts	bladerdeeghapje gevuld met groente, vlees of kaas
	brokoli	broccoli
	bshkitu	koekjes
C	chebakia	krakelingen met honing
	chorba	soep, lichtere vorm van harira
D	dalah	watermeloen
	dana etti sebze	groenten met lamsvlees (soort tajine)
	danun	yoghurt
	dissir	dessert
	dlakrim	roomkaas

	dlma'za	geitenkaas
	dra	mais
	dra masluqa	maismeel
	dwaz d'atay	cake, gebak
	dzhazh	kip(filet)
	dzhazh mahámar	gebraden kip
	dzhazh msharmal	kip-tajine met olijven, gepekelde citroen, saffraan, peper en gember in de saus
F	fakya	fruit
	fakya yabsa	gedroogd fruit
	falfla	peper
	falfla Hamra	paprikapoeder
	falfla Harra	chilipeper
	falfla kahl	zwarte peper
	falfla ssudaniya	cayennepeper
	fanid	snoep
	faruj	kip
	fegg'a	paddestoelen
	fifil mahshi	gevulde paprika
	frambowaz	frambozen
	friz	aardbeien
	frumazh	kaas
	ftur	ontbijt
G	ghada	lunch
	ghanmi	lam / schaap
	griwash	krakelingen met honing
	guz	noot
H	habb lmluk	kersen
	halluf	varkensvlees
	hamad	limoen
	hammus	kikkererwten
	harira	maaltijdsoep met kikkererwten of grauwe erwten
	harissa	sambal
	hawamid	citrusfruit
	hebbat shklat	hagelslag
	hlib	melk
	hlib sikoula	chocolademelk
	hut	vis
K	kaskrut	snacks
	l-kawkaw lmethon	pindakaas
	kefta	gehaktballetjes
	khadra / khodar	groenten
	khall	azijn
	khamr	wijn
	khruf	lamsvlees
	khubz / khobz	brood
	khubz dar	Marokkaans rond en plat witbrood
	khubz lebeyd	wit brood
	khubz lesmer	bruin brood
	khubz mashwi	toast
	khukh	perzik
	khyar	komkommer
	Klila	cottage cheese
	kraffs	selder
	Krum	kool

	kruvit	garnaal
	krwassa	croissant
	kunfitir	confituur
	kuri madquq	currypoeder
L	laglas	roomijs
	lakrim	room
	lantri	voorgerecht
	lasus	bouillon
	latrwit	forel
	lavaniy	vanille
	lben	karnemelk
	lbid	eieren
	lepat	pasta
	lishu d bruksil	spruitjes
	litchin	sinaasappel
	lluz	amandelen
	l'sha	avondmaal
M	ma'	water
	ma' dl bazbuz	kraantjeswater
	ma' m'adini	bruisend mineraalwater
	makla	maaltijd
	maqaronya	macaroni
	mashrubat	dranken
	mashwi / meshwi	geroosterd schapenvlees
	matisha	tomaten
	matishá lmethona	tomatenpuree
	mayyuniz	mayonaise
	melHa	zout
	merques	pikante worstjes
	meska	Arabische gom, bindmiddel
	mHammar	rode saus met boter, zoete paprika en komijn
	miklee	zoete pannenkoeken (griesmeel)
	mlukhiyya	okra
	mqalli	gele saus met olie, saffraan en gember
	munada	frisdrank
	munada bida	limonade
	muz	banaan
N	nafa	anijs
	na'na	munt, pepermunt of muntthee
	ness ness	half koffie, half melk
	nwa	amandelen
	nwazet	hazelnoot
P	pamplumus	pompelmoes
Q	qadra	gele saus, gemaakt met boter, ui, peper en saffraan
	qahwa	koffie
	qahwa-hlib	koffie met melk
	qahwa-kehla	zwarte koffie
L	qahwa-mher	koffie verkeerd
	qamh	tarwe
	qa'qulla	kardemon
	qar'a	courgette
	qar'a lhamra	pompoen
	qarqa'	walnoot
	qarfa	kaneel
	qarqub	kurkuma

	qat'a	aperitief
	qesbur	koriander
	qli	gebakken / gefrituurd
	qniyya	konijn
	qwam	ingrediënt
R	ramman	granaatappel
	ras-el-hanut	een mengsel van kruiden en specerijen
	rruzz	rijst
	rruzz rrumi	bruine rijst
	salmiya	salie
	salami	rundersalami
	sanida	suiker
	seffa	couscous met suiker en kaneel
	sfenzh	beignets, donuts
	sharbat	fruit en/of notendrank met melk
	sharbat billuz	amandelmelk
	sha'riyya	vermicelli, noedels
	shklat	chocolade
	shuflur	bloemkool
	susis betoema	knoflookworst
	subba	soep
	sus	saus
T	tajine	stoofschotel van groenten en/of vlees, vis
	tamra / tmer	dadels
	thum	knoflook
	torshi	tafelzuur
	tuffah	appel
U	'umlit	omelet
Z	zbub	rozijn
	zebda	boter
	zebda de sikoula	chocopasta
	zhben	kaas
	zit	olie
	zit 'argan	arachide-olie
	zit zitun	olijfolie
	zitun	olijf
	zitun khal	zwarte olijf
	zitun lkhdar	groene olijf

BRONNEN:

Een denk- en doeboek omtrent de voedingsdriehoek. Handleiding: Hoe evenwichtige voeding bevorderen? (2001). Brussel, VIG, 83 p.

Hanger, C. (2000). World Food Morocco. Victoria, Australia, Lonely Planet Publications, 222 p.

Hartman, E. (2002). Mens en voeding. Baarn, Nederland, HB uitgevers, 362 p.

Nubel (1999). Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel, Nubel, 80 p.

NIGZ (2001). Gesprekken zonder grenzen - Communiceren met patiënten van Turkse, Marokkaanse, Surinaamse en Antilliaanse afkomst. Nieuwegein, Nederland, Hentenaar Boek, 80 p.

Malki, F., Nieuwelink, J., Traa, M., Waterval, L. (2005). Voeding bij diabetes mellitus - Dieetbegeleiding van Turkse, Marokkaanse en Hindostaanse bevolkingsgroepen. Antwerpen, Standaard Uitgeverij, 68 p.

Logo Brussel Gezondheidsoverleg (2000). Allochtonen en gezonde voeding: hoe laat je hen watertanden? Een draaiboek voor vormingswerkers, 152 p.

Donkers, E. e.a. (1999). Voedingsadvies bij jonge kinderen. Van Gorcum, Assen.

Websites
www.voedsel.net/themas/religie.htm
www.multikeuken.nl
www.minderhedenforum.be

Organisaties
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw.
www.vig.be

Vlaams Minderhedencentrum
www.vmc.be