



TOMATEN

DOLMA

SOJASAUZ

WORTELS

PASTA

ARTISJOK

WALNOOT

BOTER

BAKBANAAN

OKRA

CHOCOLADE

MANGO'S

EIEREN

# INHOUD

**Inleiding** ..... Bladzijden 6–7

**De tafel dekken** ..... Bladzijden 8–9

*Waarmee eet je jouw voedsel?*

**Wat vind jij lekker?** ..... Bladzijde 10

*Hoe proeven wij ons eten?*

**Oeil Dat stinkt!** ..... Bladzijde 11

*Wist je dat je ook eet met je neus?*

**Over textuur** ..... Bladzijden 12–13

*Etenswaren die glibberig, knapperig of kleverig zijn...*

**Veelzijdige rijst** ..... Bladzijden 14–15

*Heb je jouw rijst al op?*

**Verrukkelijke maïs** ..... Bladzijden 16–17

*Manieren om maïs te eten*

**Heerlijk brood** ..... Bladzijde 18

*Brood van over de hele wereld*

**Lunch voor onderweg** ..... Bladzijde 19

*Wat zit er in jouw lunchtrommeltje?*

**Noedels en nog eens noedels** ..... Bladzijden 20–21

*Een heleboel soorten noedels*

**Heet, heet, heet** ..... Bladzijde 22

*Chilipepers zijn HEET!*

**Sappige tomaten** ..... Bladzijde 23

*Wist je dat er 10.000 soorten tomaten zijn?*

**Groenten uit de grond** ..... Bladzijden 24–25

*Aardappelen, cassave en yams*

**Eet je groente** ..... Bladzijden 26–27

*Groenten van over de hele wereld*

**Augurken en ingelegde groenten** ..... Bladzijden 28–29

*Herken jij een zure smaak?*

**Groenteschotels** ..... Bladzijden 30–31

*Hoe eet jij jouw groenten?*

**Krachtige kruiden** ..... Bladzijden 32–33

*Planten als smaakmakers*

**Een vleugje specerijen** ..... Bladzijden 34–35

*Smaken van thuis*

**Peulvruchten** ..... Bladzijde 36

*Van borlottibonen tot black-eyed bonen*

**Sojabonen** ..... Bladzijde 37

*Een boon met veel talenten*

**Noten** ..... Bladzijde 37

*Gek op noten!*

**Lekker rundvlees** ..... Bladzijden 38–39

*Van kop tot staart*

**Miljarden vogels** ..... Bladzijden 40–41

*Wat heb je liever, de kip of het ei?*

**Verrukkelijk varkensvlees** ..... Bladzijde 42

*Gebakken, gedroogd, gestoofd of als draadjesvlees*

**Heerlijke hangi** ..... Bladzijde 43

*Lamsvlees over de hele wereld*

**Op de zeebodem** ..... Bladzijden 44–45

*Schaaldieren, weekdieren en inktvissen*

**Fantastische vis** ..... Bladzijden 46–47

*De meest gegeten vis*

**De magie van melk** ..... Bladzijden 48–49

*En de heerlijke dingen die we ervan maken*

**IJs, ijs en nog eens ijs** ..... Bladzijden 50–51

*Wie wil er een ijsje?*

**Fantastische vruchten** ..... Bladzijden 52–53

*Zin in fruit*

**Lekker, bananen!** ..... Bladzijde 54

*Favoriete vruchten*

**Een appel per dag** ..... Bladzijde 55

*Van apfelstrudel tot tarte tatin*

**Gebakjes en toetjes** ..... Bladzijden 56–57

*Welke zoetheid lust jij graag?*

**Het voedsel van morgen** ..... Bladzijden 58–59

*Wat gaan we in de toekomst eten? En wat zouden we nu moeten eten?*

**Heerlijk!** ..... Bladzijde 60

**Daag!** ..... Bladzijde 61

**Wereldkaart** ..... Bladzijden 62–63

**Lijst van landen en plaatsen** ..... Bladzijde 64

**in dit boek en Einde**

*Dit boek staat vol met verschillende ingrediënten en gerechten uit de hele wereld. Op blz. 64 vind je een lijst van alle landen die genoemd zijn.*



ROTI



APPELS



HALVA



ERWTEN



SINAASAPPELS



YAMS



MEEL



MOONCAKES



YOGHURT



AUBERGINE



MOSSLEN



KIMCHI

# INLEIDING

Eten doen we allemaal.

Velen van ons denken ook aan eten. Is het al tijd voor de lunch?  
Wat eten we vanavond?  
Hebben we een toetje?

Maar denk je ook écht na over voedsel? Zoals: waar groeit rijst en hoe groeit dat dan? Waarom stinkt sommige kaas zo? En wat is nou precies een noot?!

Op onze planeet wonen bijna acht miljard mensen in 195 landen. In dit boek staan maar enkele van de vele soorten voedsel die mensen laten groeien, koken en eten in sommige van die landen – anders zou dit boek veel te dik worden!

WE ZIJN  
ALLEMAAL  
ANDERS.

MAAR  
WE HOUDEN  
ALLEMAAL  
VAN ETEN.

WELKOM  
BIJ ONS  
AAN TAFEL!

In het boek staan  
veel vreemde woorden  
uit de hele wereld.  
Om sommige goed te  
kunnen uitspreken  
hebben we de uitspraak  
erbij gezet.

Voedsel geeft ons niet alleen energie. Het brengt ons samen en vormt culturen en tradities. Door over voedsel te leren leer je niet alleen over verschillende landen, maar ook hoe mensen zich verspreid hebben over de wereld en hun lievelingseten hebben meegenomen.

In dit boek zie je hoe kinderen op de hele wereld dezelfde dingen eten, dezelfde dingen op verschillende manieren koken, maar ook heel ander voedsel eten. Je maakt kennis met ingrediënten en gerechten waar je nooit van hebt gehoord, laat staan dat je ze hebt gegeten. Maar misschien wil je dat wel, en hopelijk doe je dat ook!

Voedsel is een GEWELDIGE manier om te reizen en de wereld te ontdekken. Dus pak je eetstokjes, mes en vork, of je vingers en ga smullen.



# DE TAFEL DEKKEN

## Waarmee eet je jouw voedsel?

Met bestek? Met je vingers? Van een eetbaar bord?! Hier zie je een paar manieren waarop kinderen wereldwijd hun eten naar hun mond brengen.

MES



VORK



In Europa, Australië en Noord- en Zuid-Amerika gebruiken kinderen meestal vork en mes bij de maaltijd. Ze gebruiken het mes om te snijden en de vork om het eten naar hun mond te brengen.

Lepels zijn ook heel handig bij het eten van wiebelig voedsel zoals pudding!



Soms gebruiken kinderen geen mes, maar in plaats daarvan een vork en een lepel - bijvoorbeeld als ze **FESENJOON** (*fes-en-djoen*) eten, gestoofd kippenvlees uit Iran.

En af en toe gebruiken ze alleen een lepel, de beste manier om soep en bouillon te eten of vloeibaar voedsel, zoals **PAP** of **CONGEE** (*kon-djie*).

LEPEL MET PLATTE BODEM



Lepels zijn gemaakt van allerlei materialen, in vele vormen en maten. Sommige zijn klein en sierlijk, met gekromde stelen. Andere lepels, zoals die in Japan en China, hebben een schep met een platte bodem en hoge zijkanen, waardoor er zoveel mogelijk **SOEP** in past!



EETSTOKJES



Eetstokjes zijn altijd samen. De twee eetstokjes zijn even lang, maar dunner aan één uiteinde. Traditioneel worden ze bij het eten gebruikt in Oost-Aziatische landen zoals China, Zuid-Korea en Vietnam - en wereldwijd bij het eten van Aziatische gerechten. Door de eetstokjes in één hand samen te knijpen pak je het eten op en breng je het zo naar je mond.



LEPEL

HANDEN

Meer dan een kwart van de wereldbevolking eet meestal met de handen. Voor kinderen in landen zoals India, Bangladesh, Pakistan en Bhutan zijn hun handen het belangrijkste instrument om voedsel te mengen en in hun mond te stoppen.



En kinderen in Nigeria en Zuid-Korea eten geprakte **YAM**, **EGUSI** (*ee-koe-sie*) **SOEP** en **SSAMBAP SLA WRAPS** het liefst met hun vingers.

Zelfs in landen waar het eten met mes, vork en lepel gebruikelijk is, kun je bepaalde dingen het beste met je handen eten - zoals **PIZZA** in Italië.

In Laos gebruiken we onze handen om van kleefrijst een balletje te maken en dan in saus te dopen. Dat is smullen!



In veel landen gebruiken kinderen brood om groenten mee op te scheppen en in stoofpotjes te soppen.

In Mexico zitten bij de meeste maaltijden **TORTILLAS** (*tor-tie-jas*) om de saus op te deppen. In **INDIA** zijn vlokke buigzame **ROTI** de beste manier om sappige dal te eten. En in Ethiopië dient **INJERA** (*in-djee-rra*), waarop diverse groenten, linzen en stoofgerechten liggen, als bord, maar ook als lepel.

Injera is net een eetbaar bord! We scheuren er stukje vanaf om stoofpotjes mee op te pakken.



ROTI

## Eet smakelijk!

In veel landen zegt de kok of de gastheer of -vrouw vaak iets voordat iedereen begint te eten.

Zeg jij iets voordat je gaat eten, of val je meteen aan?

## BON APPÉTIT!

(*bon-a-pe-tie*)  
'Eet smakelijk'  
in het Frans

## KEU A KA 'ONO!

(*ka-joe a-ka oo-noo*)  
'Eet smakelijk'  
in het Hawaïaans

## SMĀČNÓHO!

(*smatsj-noo-hoo*)  
'Dat het je goed mag smaken'  
in het Oekraïens

## TË BËFTË MIRË!

(*ter berft mier*)  
'Moge het eten je goed doen'  
in het Albanees

## SAHTAIN!

(*sa-teen*)  
'Wordt twee keer zo gezond'  
in het Libanees

## KIA MĀKONA!

(*kie-a maa-koo-na*)  
'Eet goed'  
in Maori  
(gesproken in Nieuw-Zeeland)

## HA KUU MACAANAATO!

(*ha koe ma-aan-toe*)  
'Eet lekker'  
in Somali

# WAT VIND JIJ LEKKER?

Hoe proeven wij ons eten?

Hoewel we eten met onze mond, proeven we eigenlijk op veel manieren. Proeven is een combinatie van smaak, geur en fysieke sensaties zoals temperatuur en tinteling. Er zijn een paar voedingsmiddelen die ons laten denken dat ze gloeiend heet zijn, terwijl dat in feite niet zo is!

Onze tongen onderscheiden vijf verschillende smaken:

## ZOET

Zoet betekent dingen met suiker, zoals aardbeien, siroop en cakes. Lang geleden, toen mensen in het wild naar voedsel zochten, betekende een zoete smaak op hun tong dat ze iets gevonden hadden dat vol energie zat. Tegenwoordig is het veel gemakkelijker om aan iets zoets te komen, maar pas op – te veel suiker is niet goed voor je gezondheid.

## ZOUT

Zout voedsel, zoals pretzels, bacon en chips, kan smakelijk zijn... zolang ze niet TE zout zijn. Want te veel zout kan gevaarlijk zijn. Dus proeven met onze tong helpt ons ook om gezond te blijven!

## ZUUR

Zure dingen zijn bijvoorbeeld citroenen en azijn. Soms kan zuur erg lekker zijn. Maar als je tong denkt dat iets te zuur is, kan dit ook betekenen dat het niet goed meer is en schade kan veroorzaken.

## BITTER

Een klein beetje bitter kan lekker zijn, zoals een stukje sinaasappelschil of een hapje boerenkool. Maar als iets HEEL bitter is, kan dat betekenen dat het giftig is. Onze tongen herkennen dat en vinden dan de smaak niet lekker.

## UMAMI (oe-maa-mie)

Umami proef je in tomaten, champignons en sojasaus – en vaak krijgen we er nog meer trek van. Dat komt omdat het in voedzaam eten zit dat vaak goed voor ons is.

## Tintelend heet of ijskoud?

Behalve smaakpapillen heeft je tong ook papillen die je hersenen laten weten of voedsel gloeiend heet is of ijskoud. Maar sommige ingrediënten, zoals chilipepers, mosterd en mierikswortel werken ook op deze papillen. Dus je brein kan denken dat je mond in brand staat, zelfs als dat niet zo is. En weer andere ingrediënten, zoals pepermunt waar menthol in zit, laten je tong denken dat het ijskoud is!

Er bestaan ook een heleboel kruiden die je lippen en tong laten tintelen en gevoelloos maken. Een voorbeeld hiervan zijn szechuanpeperkorrels. In China, waar ze vandaan komen, noemen ze dat gevoel *ma la*, wat 'tintelend heet' betekent.



# OEI! DAT STINKT!

Wist je dat je ook eet met je neus?

Wanneer je vindt dat iets wat je eet fruitig, bloemig of pittig smaakt, dan omschrijf je het aroma ervan. En aroma herkennen we meestal met onze neus! Ons reukvermogen is zó krachtig dat we er honger van kunnen krijgen. Daarom laat men uit sommige winkels de geur naar buiten komen – ze proberen ons zo hun eten te verkopen!



## DURIAN

(djoe-rie-an)

Deze vrucht zit vol goede voedingsstoffen. Maar in Singapore is het verboden om hem mee te nemen in de bus of de trein!

Sommig voedsel stinkt behoorlijk, maar toch eten we het graag. Zou jij een van deze dingen eens willen proberen?



## VIEUX BOULOGNE

(vie-eu boe-lon-je)

Veel kazen hebben een sterke geur, maar sommige mensen denken dat deze kaas uit Frankrijk de kroon spant. De stank ervan wordt vergeleken met die van een boerderij, rottende bladeren en mest.



## NATTO

Natto is een kleverig, slijmerig en stinkend Japans gerecht van sojabonen. Omdat het goed voor je is eten veel mensen het, maar niet altijd van harte!



## STINKENDE TEENVRUCHT

De vrucht van de jatobá-boom wordt ook wel de 'stinkende teenvrucht' genoemd. Niet alleen lijken de peulen ervan op tenen, maar als je hun schil openbreekt stinken ze ook naar tenen.



## SURSTRÖMMING

(suh-struh-ming)

De ingeblikte vis uit Zweden is gefermenteerd en zorgt voor een zure stank (*surströmming* betekent letterlijk 'zure haring'). Maar maak je geen zorgen, niet alle vis in blik stinkt zo!



# OVER TEXTUUR

Etenswaren die glibberig, knapperig of kleverig zijn...

Textuur is net zo belangrijk als smaak. Voedsel kan heel anders aanvoelen, afhankelijk van of je het moet kauwen, bijten of slurpen. Welke van deze texturen ken je en vind je lekker?



## PUDDING

Van België tot Brazilië en van Cambodja tot Canada: etenswaren met een geleachtige textuur zijn overal ter wereld populair. Soms zijn ze veerkrachtig, kleverig en taai en moet je ze goed kauwen. Soms zijn ze glibberig en wiebelig en kun je ze tussen je tanden door ops slurpen.

## KIPPENVOETEN

Veel vlees zit er niet aan kippenvoeten! In feite bestaan ze alleen maar uit vel, botjes en iets knobbeligs dat kraakbeen heet. Ze zijn populair in China waar een belangrijk element om van voedsel te genieten de *kougan* ofwel het 'mondgevoel' is. Als je kippenvoeten eet, moet je knagen, kauwen en genieten van de textuur en de smaken waarmee ze bereid zijn.



## CHIPS

Deze aardappelchips zijn dun en lekker knapperig! Soms zijn ze een beetje vetzig door de olie waarin ze gebakken worden. Ze zijn vooral populair in Frankrijk, het VK en de VS – en in Nederland!



## HALVA

Halva wordt gegeten in landen in het Midden-Oosten, zoals Cyprus, Libanon en Turkije. Je kunt voor de smaak andere dingen toevoegen, maar het bestaat vooral uit suiker en zaden of notenpasta. Het is kruimelig, krijtachtig en korrelig.



## CRÈME BRÛLÉE

(krem broe-lee)

Om bij de zijdezachte pudding van een echte Franse crème brûlée te komen, moet je eerst het knapperige bovenlaagje breken. KRAK!

## PASTA

Spaghetti en andere Italiaanse pasta zijn glibberig en glad. Moeilijk te eten zonder te slurpen!



## BROOD- EN BOTERPUDDING

Als je sneetjes brood met boter laat weken in een custard van melk en daarna bakt, krijg je een traditionele Engelse pudding die sponsachtig, zacht en glad is.



## BILTONG

Meestal is voedsel niet zo lekker als het uitgedroogd is. Maar er bestaan een paar vleessnacks die met opzet zijn gedroogd en die leerachtig en taai zijn. Het kost nogal moeite om Zuid-Afrikaanse biltong te kauwen, maar het is het waard!

## BOBA

Een populaire drank in Taiwan is bubbelthee – maar de 'bubbels' bestaan niet uit lucht. Het zijn kleine veerkrachtige balletjes die boba heten, en de kinderen zuigen ze op met brede rietjes. Boba wordt gemaakt van tapioca; dat is meel van de cassavewortel (zie blz. 25).



Knapperig is...

**KNACKIG** **CRULIXENT**  
in het Duits (kroe-sjent)  
in het Catalaans

**GOMMOSO**  
(koo-moo-zoo)  
in het Italiaans

Taai is...

**TAAI**  
in het Zuid-Afrikaans  
**ŽVÝKACÍ**  
(zh-wie-ka-tsie)  
in het Tsjechisch

**MKARMECH** **KNAPRIG**  
(mie-kar-mesj)  
in het Arabisch, gesproken in Algerije  
in het Zweeds

Kleverig is...

**MELEKIT** **GLUDIÖG**  
(me-le-kiet) (klie-die-ok)  
in het Maleis in het Welsh, gesproken in Wales

Klonterig is...

**GATITTA** **KEKKJÓTTUR**  
(kai-tie-ta) (kek-jot-tur)  
in het Singalees, gesproken in Sri Lanka  
in het IJslands

**GLUANT** **CI LAP LAP**  
(kloe-an) (tjie lap lap)  
in het Frans in het Cantonees, gesproken in Hongkong