



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zijn bekend met de begrippen binnenlandse en buitenlandse keuken.
- ⊙ De leerlingen kunnen van specifieke gerechten het land van herkomst geven.
- ⊙ De leerlingen kunnen hun voorkeur voor bepaalde voedingsmiddelen uitspreken.
- ⊙ De leerlingen kunnen een menu samenstellen met zowel typisch binnenlandse als buitenlandse gerechten.



“Eten en drinken” is een zeer ruim begrip. Er zijn zeer veel verschillende voedingsmiddelen die bovendien op zeer veel verschillende manieren kunnen worden gebruikt of klaargemaakt. Dat blijkt bijvoorbeeld als we op vakantie zijn in het buitenland of kijken naar een documentaire of film die zich in een ver land afspeelt. Wij eten bij de warme maaltijd vaak aardappelen, maar in Italië is het bijna altijd pasta. In China eten ze meestal rijst, zelfs 's morgens als ontbijt. In de Belgische keuken worden kruiden en specerijen gebruikt maar niet zoals ze dat bijvoorbeeld in Indië doen. Daar houden ze van heel pikante gerechten. Wij koken of bakken vis maar in Japan hebben ze hem liever rauw.

In de verschillende delen van de wereld wordt dus anders gegeten. Dat heeft onder meer te maken met cultuur (wat mensen gewoon zijn en geleerd hebben van hun voorouders), religie (moslims eten bijvoorbeeld geen varkensvlees) en het klimaat (in tropische streken groeien andere planten en vruchten dan bij ons). Omdat de wereld steeds toegankelijker wordt, kunnen we echter ook in onze directe omge-



ving kennismaken en genieten van verschillende eetculturen. We kunnen dingen van elkaar leren en uitproberen. Hieruit ontstaan misschien wel nieuwe lekkere gerechten. Een coole term hiervoor is de fusionkeuken. We leren zo nieuwe smaken kennen en appreciëren. Trouwens, hoe meer je lust, hoe meer variatie je in je voeding kan brengen. Maar of je nu Belgisch, Italiaans, Spaans of fusion kookt, de maaltijd moet niet alleen lekker zijn maar ook gezond. Verlies de actieve voedingsdriehoek daarom ook in de buitenlandse keuken niet uit het oog.

■ **Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar met een invultabel voor de favoriete spijzen en dranken van gasten** (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Schrijfgerief en papier**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Stel je voor: je papa is Italiaans en je mama Belgisch. Je oom woont in Duitsland en je tante in Marokko. Je hebt ook nog vrienden in China, Amerika en Nederland. Die komen allemaal samen op bezoek. En je wil graag dat ze zich allemaal thuis voelen. Zeker aan tafel. Moet je dan couscous met Goudakaas en spaghetti op tafel zetten? Bovendien wil je natuurlijk ook je eigen lievelingsgerechten op het menu. Je begrijpt, het wordt een hele heksentoer. En dan mogen we niet vergeten dat er ook nog drank op tafel moet komen.

Probeer het maar eens uit. Laat je fantasie de vrije loop, maar verlies de realiteit niet uit het oog. Elk land heeft zijn typische ge-

rechten maar iedereen heeft bovendien een persoonlijke voorkeur. Begin alvast de tabel met de favoriete spijzen en dranken van je gasten in te vullen. Je kan voor deze oefening eventueel inspiratie zoeken in kookboeken of op het internet.

De volgende stap is natuurlijk het menu samenstellen. Je mag mengen naar hartelust maar zorg er wel voor dat er voor elk wat wils is en het smakelijk en gezond blijft. Dat betekent dus bijvoorbeeld veel groenten en fruit, genoeg melkproducten en graanproducten en niet te veel uit de restgroep.



**■ Waar kunnen we ook aan denken?**

- Hou een spreekbeurt over een restaurantbezoek. Vertel voor de klas welke buitenlandse restaurants je al hebt bezocht in eigen land of op reis. Vertel wat je daar hebt gegeten. Situeer de landen waaruit de restaurants afkomstig zijn in je atlas.
- Ga voor je eigen stad of dorp na welke buitenlandse restaurants er te vinden zijn en wat je daar kunt eten. Misschien krijg je wel een kopietje van de menukaart als je het vriendelijk vraagt!

■ Klasbespreking

Vond je het een leuke oefening?

Heb je veel nieuwe gerechten leren kennen? Zou je ze ook graag eens proeven? Waarom wel of waarom niet?

Welke typische buitenlandse gerechten staan er bij jullie thuis regelmatig op het menu?



Kopieerblad bij infofiche 1

■ Invultabel voor de favoriete spijzen en dranken van mijn gasten

Wie komt er?	Land van herkomst	Typisch gerecht	Typische drank	Zijn of haar lievelingsgerecht
Ik				