

Hoe kind 'wereldeter' wordt

Kinderen lusten in principe alles, als je ze maar kunt boeien aan tafel. Dat is de gedachte achter het boek 'Wereldeters' van Marjolein de Vlaam. „Door een maaltijd anders te presenteren, wordt het meer een beleving.”

Bijna elke keer als ik iets nieuws op tafel zette, gingen m'n drie kinderen (9, 12 en 15 jaar) achterover in hun stoel zitten met de benen gestrekt. Ze proefden het niet eens, zegt Marjolein de Vlaam. „Dat was heel frustrerend. Altijd was er ruzie en gemopper tijdens het eten. Op een gegeven moment vond ik dat daar verandering in moest komen. Ik maakte Zuid-Afrikaanse boboti, een gerecht met veel kerrie, en zocht allerlei leuke weetjes op over het land. Dat het WK voetbal er in 2010 is gehouden bijvoorbeeld. Terwijl ik aan het vertellen was, begon iedereen te eten. Na afloop gingen de kinderen bijna huppelend van tafel.”

De Vlaam besloot haar methode naar een boek te vertalen: Wereldeters. Hierin beschrijft ze tien landen aan de hand van prachtige illustraties, foto's en losse blokjes met informatie. Naast Zuid-Afrika komen onder meer Japan, Marokko en Hawaï aan bod. Los bijgevoegd is een receptenschrift voor degene die kookt. En landentickers die de kinderen mogen plakken in een speciaal wereldeters-paspoort, als ze een nieuwe smaak hebben geproefd. Het geheel is bedoeld om kinderen tussen de 4 en 12 jaar alles te leren eten.

Vrolijk en origineel

„Ik heb niet alle wijsheid in pacht”, zegt De Vlaam, die twee jaar geleden nog op de communicatie-afdeling van een grote uitgever van tijdschriften werkte. „Maar als ervaringsdeskundige denk ik dat het een vrolijke, originele aanpak is.” Kinderdiëtist Nienke Drost, gespecialiseerd in voedings- en eetproblematiek, reageert: „Positief is dat het boek laat zien dat eten meer is dan alleen voedsel, het gaat ook om het plezier. Het is echter niet dé oplossing voor alle kinderen. Ik weet niet of je hiermee ook de echt kieskeurige eters over de streep kunt trekken. Bovendien lijkt het boek vooral gericht op de wat hoger opgeleide ouders die van reizen houden.”

De belangrijkste tip die Drost heeft voor ouders om hun kinderen gevarieerd te laten eten is:



„Geef het goede voorbeeld door gevarieerd eten aan te bieden, zelf ook van het eten te genieten en tijd aan de maaltijden te besteden.”

Ook vindt de diëtist het belangrijk dat ouders voor een goede sfeer en een veilig gevoel aan tafel zorgen. „Zeg bijvoorbeeld: je mag het uitspugen als je het echt niet lust. Het is goed om het later nog een keer te proeven, want je smaak groeit met je mee.”

Fianne Stroeken heeft twee kinderen (7 en 9 jaar). „Je kunt zelf het goede voorbeeld geven, maar onbekend maakt toch onbemind. Als ik iets neerzet wat ze niet kennen, reageren ze al snel met: gatsie!” Stroeken heeft vier keer het 'wereldeten' geprobeerd en is enthousiast. „De aandacht is minder op het bord met eten gericht. Je leidt kinderen af door iets te vertellen over de taal, de cultuur en de verschillende eetgewoonten in een land. Ook laat ik ze voorlezen wat hen interesseert. Normaal vragen ze: wat eten we vanavond? Nu antwoord ik niet meer wat we eten, maar waar we naartoe op reis gaan. Door een maaltijd anders te presenteren, wordt het meer een beleving.”

Hoewel meer ouders het gedrag van de kinderen van Stroeken en De Vlaam zullen herkennen, leert het grootste deel van de kinderen om normaal te eten, aldus Drost. Daarbij is het volgens haar wel belangrijk dat kinderen al

vanaf hun eerste jaar met veel verschillende smaken en structuren in aanraking komen. Dan staan ze op latere leeftijd meer open voor nieuwe gerechten. Ook is het belangrijk om te weten dat kinderen iets wel 10 tot 15 keer moeten proeven voordat ze het lekker vinden. „Je moet je kind de tijd gunnen om aan nieuwe dingen te wennen. Ouders moeten dus niet meteen concluderen dat hun kind iets niet lust, want de tweede keer valt het misschien al mee.” Daarnaast blijken kinderen over een bepaalde aversie heen te kunnen groeien.

Bittere smaken

„Na hun zesde jaar staan ze vaak wat meer open voor andere dingen. Bittere smaken, zoals die van spruitjes of andijvie, kunnen dan ineens meevallen.”

De kinderen van De Vlaam zijn inmiddels echte wereldeters. „Ik heb al gerechten uit vijftig landen voor ze gekookt en breng dan steeds de hele maaltijd in de sfeer van zo'n land. M'n zoon scheidde laatst zelfs tegen zijn vriendjes op dat hij Japanse sushi had gegeten. Met stokjes! Ze komen nu zelf ook met nieuwe weetjes of verzoekjes. Daar ben ik heel trots op.”

'Wereldeters' kost € 19,95 en is te koop bij iedere boekhandel en via www.wereldeters.nl. ISBN 9789081774208

Tekst: Desiree Hoving Foto: GPD

Haring, makreel en schoteltjeskoe

Eiwit heeft duizend namen. Haring, hamburger, krekel, zeevier, bruine boon. Allemaal eiwit. Er is veel om eiwit te doen. 2012 kan maar zo het jaar van de eiwitten worden. In het voorjaar verschijnt het eerste Nederlandse insectenkookboek, in het televisieprogramma De Wilde Keuken, waar ik iets mee van doen heb, eet een verslaggever zeevier, zo uit de zee, en de universiteit van Maastricht denkt dit jaar de eerste hamburger te bakken die niet uit de gehaktmolen komt maar op een schoteltje groeide. Gekweekt vlees.

Ik kijk uit naar het schijffe schoteltjeskoe met ketchup. Maar voor het er is mag ik twee haringen eten waar het er vorig jaar nog maar eentje mocht zijn. Nederlandse vissers hebben samen toestemming



gekregen om 35 miljoen kilo haring te vangen. Twee keer zoveel als vorig jaar. Het gaat hierbij niet direct om maatjesharing, maar om verschillende haringen. Het kunnen ook gebakken bokkingen worden. Ik hoop dat de verse haring terug komt in de viswinkel. Vers gebakken haring is eeuwenlang fantastisch volkvoedsel geweest, heeft in de Tweede Wereld veel Belgen de hongerwinter door geholpen, maar verdween van het menu. Geef terug die vis!

Dat vissers een groter haringquotum krijgen van de Europese regering, komt omdat die goed luisterden naar wat visbiologen uitrekenden. Kotsend doen ze hun werk. Elk jaar opnieuw zeeziek. Ze gaan van Portugal tot boven in Noorwegen aan boord van hun onderzoeksvaartuigen om wekenlang op zee de grote en vitaliteit van visstanden te

bestuderen. Zo komen ze samen tot schattingen die leiden tot aanbevelingen. Mijn helden zijn het. Ze waken over mijn haring. Als we doen wat ze zeggen hebben we morgen nog vis. Het is eiwit dat niet op een schoteltje gekweekt hoeft te worden. Het groeit vanzelf en in reusachtige hoeveelheden, als je het maar groeien laat.

Makreel ook. Er was ruzie tussen Europa en IJsland over wie welke makrelen mag vangen. Makreel zwemt heen en weer tussen Portugal en IJsland en onderweg kan iedereen er wat van weg vangen. Er waren afspraken over. Maar omdat makrelen meer noordelijk trekken en ze er bij IJsland bijkans overheen kunnen lopen, zoveel als er daar in zee rondhangen, zei IJsland dat het er intensiever op zou gaan vissen. Maar het ziet er naar uit dat het toch geen visserijoorlog wordt tussen IJsland en de anderen. Er wordt weer vergaderd.

Alweer over een volksvis. Makreel kennen we

voornamelijk als warm gerookte (gestoomde) makreel. Heerlijk. Maar zelden of nooit kopen we de vis vers. Ik heb van een Japanse chef in Brussel geleerd wat ik met verse makreel kan doen. Dat geef ik graag door, voor als het verse makreelseizoen aanstonds weer begint. Snijd filets van de makreel of vraag uw gewaardeerde visboer dat te doen. Trek de huid er af. Zout op beide zijden van de filets en leg ze in een schaal die ergens schuin tegenop staat. Het zout trekt vocht uit de vis en dat vocht loopt naar onder. Na een uur het zout afspoelen en de filets drogen. Daarna een uur marinieren in (rijst) azijn. Dan in reepjes eten. Hoe een goedkope vis duur kan smaken! En eiwit, Maastricht!



Wouter Klootwijk