

Eten



SPORENBOEKJE

Mijn favoriete gerecht
is kip tandoori. Ik kook dit super
graag samen met mijn oma.
Zorg jij voor het dessert vandaag?



Namen onderzoekers:



LEERVragen

Wat is het verschil tussen een lange en een korte keten?

Leg in je eigen woorden uit wat ayurveda is.

Wat zijn een dabba en een dabbawalla?

Wat betekent fair trade of eerlijke handel?

Leg aan iemand uit wat fair trade is.

Wat is chai?

Kun je uitleggen hoe je chai maakt?

Onderzoek je met mij mee?



LEERVragen

Wat weet je al over dit thema? Vul de woordspin aan.

Welke nieuwe dingen heb je ontdekt tijdens het spooronderzoek?

Schrijf dit in een andere kleur bij je woordspin.



SYMBOLLEN

Overzicht pictogrammen bij stappenplan



Bespreek samen, deel en vertel aan elkaar.



Lees of bekijk (tekst, foto's, filmpje).



Luister.



Doe-activiteit (vb.: een spel spelen, iets koken, iets knutselen, stickers kleven, een puzzel maken, ...).



Zoek samen op (vb.: op internet, in een boek, vraag aan iemand, ...).



Schrijf op (kladblad, Sporenboekje Indian Express, ...).



Doe de opdracht op de tablet.



Geef een seintje aan de leerkracht.

STAPPENPLAN

INSTAP

Stap 1:



Open de website <https://projectindia.studioglobo.be>.
Kijk naar het introfilmje 'Kartik'.

INTRO

Stap 1:



Bekijk de eetgewoonten op de foto's.



- Herken je eetgewoontes die je zelf ook doet?
- Welke eetgewoontes heb je nog nooit gezien?

Stap 2:



Speel het bingospel.

Stap 3:



Plak de stickers in je Indian Express.



BINGOSPEL

~ Eetbingo ~

Een woordje uitleg!

Slaag jij erin een rijtje te doorstrepen en dus BINGO te halen?
Als je klaar bent, overloop dan eens met je groep. Hoeveel rijtjes heeft iedereen?

Ik heb al eens gegeten met een vork.	Ik heb al eens in bed gegeten.	Ik heb al eens gegeten met mijn handen.	Ik heb al eens met meerdere mensen uit één bord gegeten.	Ik heb al eens buiten gegeten.
Ik heb al eens binnen gegeten.	Ik heb al eens met een lepel gegeten.	Ik heb al eens op de grond gegeten.	Ik heb al eens met een mes gegeten.	Ik heb al eens uit een metalen bord gegeten.
Ik heb al eens gegeten uit een brooddoos.	Ik heb al eens samen met de klas gegeten.	Ik heb al eens alleen gegeten.	Ik heb al eens in de fauteuil gegeten.	Ik heb al eens op restaurant gegeten.
Ik heb al eens met plastic bestek gegeten.	Ik heb al eens gegeten terwijl ik wandelde.	Ik heb al eens gegeten terwijl ik naar de televisie keek.	Ik heb al eens met stokjes gegeten.	Ik heb al eens geslurpt.
Ik heb al eens bij iemand anders thuis gegeten.	Ik heb al eens een picknick gedaan.	Ik heb al eens mijn mond gebruikt om te eten (zonder handen).	Ik heb al eens restjes opgegeten.	Ik heb al eens vers eten gekookt.

STAPPENPLAN

LEERPAD: EET JE MEE?

Stap 1:



Dabba watte?? Wat is een dabbawalla?

Zoek eens op deze site: dabbawalla - Wikipedia.

Stap 2:



Bekijk het introfilmpje 'dabbawalla'.

Stap 3:



Kun je in België ook eten thuis laten bezorgen? Schrijf een aantal voorbeelden op een kladblad en stop dit in je Indian Express.

Stap 4:

Vandaag brengen jullie een dabba van punt 1 (huis van Vinod) naar punt 6 (kantoor van Vinod). Onderweg komen jullie allerhande zaken tegen die te maken hebben met eten in Mumbai. Volg de cijfers, klik en los alle opdrachten op. **Vergeet niet dat je soms naar beneden moet scrollen om alle opdrachten te zien!**



Klik op de link op de website om te beginnen. Veel succes!



STAPPENPLAN

Stop 1: huis van Vinod



- De vrouw van Vinod vertelt dat ze vandaag een gerecht maakt met tamarindebonen.



- Kijk naar het filmpje over tamarindebonen.



- Speel vijf minuten het bikkelspel met de steentjes uit de bonen. Lees de spelregels.

Stop 2: gaarkeuken



- Zoek op het internet of er in jouw stad of gemeente een organisatie bestaat die gratis (Poverello, voedselbank enz.) of voor weinig geld eten geeft aan mensen.



- In India wordt gratis eten uitgedeeld in de gaarkeuken van de tempels. Kijk naar de foto's van een gaarkeuken.

Stop 3: leuke eetplaatsjes in Mumbai



- Ontdek samen met Kartik enkele leuke eetplekken in Mumbai. Kijk naar het filmpje 'eetplekjes'.
- Los de volgende vragen op en schrijf het antwoord in je Indian Express.



- Waar zou jij het liefst willen aanschuiven?
Waar liever niet en waarom?



- Hebben jullie in België al eens streetfood gegeten?
Wat is jullie favoriete streetfood?

STAPPENPLAN



- Je ziet dat er veel eetgewoonten zijn in India, maar ook in België hebben we verschillende eetgewoonten. Jullie mogen individueel de foodquiz invullen die je vindt in je Indian Express. Bespreek daarna jullie profiel en uitdaging.



Stop 4: chai

- Bekijk het filmpje 'Chai'.



Stop 5: markt

- Luister naar het lied 'Suda Suda Vadai' op YouTube.
- Maak de puzzels over de markt.



Stop 6: kantoor van Vinod

- Klik op het filmpje om te zien hoe de dabba geleverd wordt op kantoor.



BIKKELSPEL

Wat is bikkelen?

Wie mag beginnen?

Gooi gelijktijdig jullie vijf bikkels (steentjes) omhoog. Wie de meeste bikkels op de handrug kan opvangen mag beginnen. Bij een gelijke stand herhaal je dit tot er een winnaar overblijft.

Spelregels

- Leg de vijf bikkels voor jou op tafel.
- Pak bikkel 1 (dat is de 'boer'), gooi hem in de lucht en neem ondertussen snel een andere bikkel. Vang daarna de opgegooide bikkel in dezelfde hand op.
- Leg die bikkel nu in je andere hand, gooi de boer op en probeer een andere bikkel van de tafel te nemen voor je de boer vangt.
- Doe zo voort tot je alle bikkels hebt opgeraapt.
- Als je de bikkel laat vallen of de boer niet opvangt, is je beurt voorbij!

Speel je met mij mee?

Veel plezier!!



STAPPENPLAN

WAT SCHAFT DE POT

Stap 1:



Bekijk het filmpje: 'Daya'.

Stap 2:



Klik op de link naar de opdracht over rijstteelt. Verbind de tekst met de juiste afbeeldingen.

Stap 3:

Pesticiden, wat zijn dat?



- Zoek op het internet wat pesticiden zijn en probeer dit uit te leggen in jullie eigen woorden.



- Gebruiken jullie thuis pesticiden? Waarvoor?



Kijk eens naar de **voorbeelden (foto's)**. Wisten jullie dat veel van die pesticiden in België niet meer gebruikt mogen worden? Er zijn strenge regels. Omdat wij ze niet meer mogen gebruiken, worden die producten nu jammer genoeg uitgevoerd naar andere landen als India.



- Doe de digitale opdracht over de voor- en nadelen van pesticiden.

Stap 4:



Lees de fiche 'korte keten, lange keten' en doe samen de opdracht.

STAPPENPLAN

Stap 5:



Speel het spel 'korte keten, lange keten, wat moet ik nu eten'!
Lees aandachtig de spelregels!



Ben je klaar? Roep de leerkracht en vertel 3 dingen die je hebt bijgeleerd dankzij het spel.

Stap 6:



Plak de stickers van de korte en lange keten schema's in je Indian Express.

Stap 7:



Bekijk het filmpje 'fair trade' (fair trade is eerlijke handel).

Stap 8:



Neem de blaadjes van het 'Experiment fair trade' erbij en voer het experiment uit!

Stap 9:



Daya's papa zei dat hij de planeet het liefst mooier achterlaat,
hoe realiseert hij dit?

Duid de juiste antwoorden aan. Klik daarvoor op de link.

KORTE LANGE KETEN

Schema

LANGE KETEN



KORTE LANGE KETEN

Korte keten, lange keten

Wat is een keten?

Een product legt telkens een weg af voor het op je bord komt. Denk maar eens na over de weg die je frietjes, je appel, je stukje chocolade hebben afgelegd. De weg die een product aflegt noemen we de keten. In de keten zitten schakels zoals de boer, een verwerkingsbedrijf, transport, verpakkingsbedrijf.

Wat is een korte keten?

Wanneer je voeding weinig of geen tussenschakels passeert en dus via de kortste weg van bij de boer op je bord terecht komt.

Voorbeeld: de appels die je koopt bij de boer in je buurt. Die heeft appelbomen op zijn land en verkoopt die direct aan zijn klanten.

Wat is een lange keten?

Sommige groenten, fruit of andere producten, denk maar aan bananen, ananas of rijst, groeien niet bij ons. We voeren ze in van de andere kant van de wereld.

Maar ook wat wel bij ons groeit, halen we soms van ver. Denk maar aan appels uit Nieuw-Zeeland. Hoe meer schakels er zitten tussen het veld waar het product geogst is en je bord, hoe langer de keten.



EXPERIMENT

Smaaktest fair trade

Doel:

Jullie gaan vandaag testen of je vrienden/vriendinnen uit de klas het verschil kunnen proeven tussen 'gewoon' fruitsap en fairtradefruitsap.

Denk je dat ze het verschil zullen proeven? Omcirkel je antwoord: ja/nee.

Testgroep 1

- Vul drie bekers met 'gewoon' fruitsap en vul 3 bekers met fairtradefruitsap. Zorg dat je zelf goed weet welk bekertje met wat gevuld is!
- Ga naar de groep die het spoor 'Migratie' doet.
- Laat drie leerlingen proeven van beide soorten fruitsap, zonder te vertellen dat het ene sap fair trade is en het andere niet.
- Vul ondertussen het schema in. Zet een kruisje bij het fruitsap dat de testpersoon het lekkerst vond.

Relatiecirkel

- Bekijk nu de 'Relatiecirkel en eerlijke handel'.
- Begin bij nummer 1 en volg de pijlen.
- Denk na wat er MEER of MINDER wordt door zelf een fairtradeproduct te kopen.
- Omcirkel het juiste antwoord: meer/minder, neemt toe/neemt af.
- Toon jullie antwoord aan de leerkracht.

Testgroep 2

- Vul drie bekers met 'gewoon' fruitsap en vul 3 bekers met fairtradefruitsap.
- Ga naar de groep die het spoor 'Feesten' doet.
- Laat drie leerlingen proeven van beide soorten fruitsappen en vertel hen dat het ene sap fair trade is en het andere niet.
- Leg aan de groep uit wat fair trade is aan de hand van de relatiecirkel die jullie ingevuld hebben.

EXPERIMENT

Besluit

Vul in:

- Ik wist/wist niet zelf vooraf wat fair trade was.
- Uit het experiment blijkt dat mensen die kennis/geen kennis hebben van eerlijke handel de fairtradeproducten het lekkerst vinden.
- Dit komt wel/niet overeen met de verwachting vooraf.
- Ik heb iets/niets nieuws ontdekt over fair trade.

SCHEMA

Testgroep 1: zonder informatie

	Product 1: fair trade	Product 2: niet fair trade
Persoon 1		
Persoon 2		
Persoon 3		

Testgroep 2: met informatie

	Product 1: fair trade	Product 2: niet fair trade
Persoon 1		
Persoon 2		
Persoon 3		



RELATIECIRKEL

Eerlijke handel



RECEPT

Bananenlassi

Recept voor 4 personen:

- 1 banaan
- 1 dl ijskoude melk
- 2,5 dl ijskoude (drink)yoghurt
- 1/2 theelepel kardemompoeder
- 1/2 el poedersuiker of 1 el honing

Mix alle ingrediënten in de blender tot een schuimig mengsel en verdeel over de glazen. Zet de glazen in de ijskast. Klaar?

Neem dan elk om de beurt een vraag uit de babbelbox en bespreek!



STAPPENPLAN

AYURVEDA

Stap 1:



Lees de uitleg over ayurveda.

Stap 2:



Doe de 'Dosha'-test.

Stap 3:



Voer de opdracht 'Medische kruiden' uit.

Stap 4:



Lees enkele ayurvedische tips voor een gezonder leven.

Roep de leerkracht en geef hem/haar enkele tips.

Stap 5:



Plak de stickers in je Indian Express.



WOORDSPIN

Ontstaan
in India

Alternatieve
geneeskunde

Kruiden

De artsen heten
'vaidya's'

Yoga

*Wat is
Ayurveda*

Er zijn drie basiskrachten in
elk lichaam, die moeten in
evenwicht zijn:

Vata: beweging

Pitta: vuurkracht

Kapha: evenwicht

Massages

Meditatie

Gezonde
voeding



AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Dosha-test

Benieuwd binnen welk persoonstype of *dosha* jij valt volgens ayurveda? Doe de test.

Volgens ayurveda bestaat een lichaam uit vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en eten.

Iedereen wordt met een bepaalde hoeveelheid van elk element geboren. Als die elementen niet in evenwicht zijn, dan kun je ziek worden.

Maar laten we nu eerst kijken wat *dosha's* eigenlijk zijn. De verhoudingen van de elementen kunnen dus worden opgedeeld in drie persoonstypes (hoe je als persoon bent), ook wel *dosha's* genoemd, namelijk Vata, Pitta en Kapha. Hoewel iedereen een beetje van alle types heeft, hebben de meeste mensen toch duidelijk één dominant type.

De test bestaat uit vijftien vragen met telkens een keuze tussen A, B en C. Noteer het antwoord dat meest op jou van toepassing is. Opgepast, geef zo eerlijk mogelijk antwoord. Kies het antwoord dat voor jou over het algemeen waar is, en dus niet alleen de laatste paar dagen. Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.

Hoe ben je gebouwd?



- A. Je bent slank gebouwd en komt niet gauw bij.
- B. Je bent gemiddeld gebouwd en kunt gemakkelijk bijkomen of afvallen.
- C. Je bent sterk gebouwd en valt niet gemakkelijk af.

Welke soort huid heb je?



- A. Een normale tot droge huid, waarin snel scheurtjes komen.
- B. Een normale huid die soms een beetje rood ziet, vaak met moedervlekken en sproeten. Je huid raakt snel geïrriteerd en je hebt vaak last van puistjes.
- C. Een vlakke, zachte, soms olieachtige huid.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Heb je fijn of dun haar, of juist zacht of echt vol en zijdeachtig?



- A. Krullerig haar. Je hebt snel last van droog haar.
- B. Zacht haar met soms rode tinten.
- C. Dik, vol en zijdeachtig haar.

Welke vorm heeft je gezicht?



- A. Ovaalvormig gezicht.
- B. Driehoekig met een puntige kin en duidelijke kaaklijn.
- C. Rond gezicht.

Laten we nu kijken naar je ogen.



- A. Kleine ogen met dunne wimpers. Je knippert veel.
- B. Gemiddelde grootte met een doordringende blik, vaak felgekleurd. Je hebt wel eens last van roodheid.
- C. Grote, aantrekkelijke ogen met volle wimpers.

Hoe ben jij in je activiteiten?



- A. Je praat en beweegt erg snel. Je bent heel actief en kunt niet zo goed stilzitten.
- B. Je bent precies en denkt altijd goed na voor je iets doet of zegt.
- C. Je houdt niet van te veel drukte en al helemaal niet van haast. Je neemt de tijd om taken goed uit te voeren.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Hoe is je slaapgedrag?



- A. Onrustige lichte slaper die vaak vroeg wakker is.
- B. Lichte slaper, maar je kunt gemakkelijk opnieuw in slaap vallen.
- C. Een diepe slaper, je houdt van lang slapen.

Hoe is je eetlust?



- A. Wisselend, soms veel, soms absoluut geen eetlust.
- B. Een goede eetlust, je kunt niet makkelijk een maaltijd overslaan.
- C. Niet zo hongerig, je kunt gemakkelijk een maaltijd overslaan. Je eet eigenlijk meer voor de smaak dan voor de honger.

Welke optie past emotioneel het beste bij jou?



- A. Nerveus en onrustig. Je maakt je snel zorgen.
- B. Ambitueus (je wilt dingen bereiken in het leven), vastberaden. je raakt wel eens geïrriteerd of verliest je geduld als de dingen niet naar wens verlopen.
- C. Warme, liefdevolle en zorgzame persoonlijkheid.

Welk klimaat heeft jouw voorkeur?



- A. Je houdt van warm en vochtig weer.
- B. Je houdt van koele klimaten en kunt niet goed tegen hoge temperaturen.
- C. Je houdt van warm en droog weer.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Hoe is jouw geheugen?



- A. Je pakt dingen snel op, maar vergeet ze ook snel weer.
- B. Je leert snel en hebt een goed geheugen.
- C. Je leert traag en hebt graag beelden om dingen te onthouden.

Hoe neem jij beslissingen?



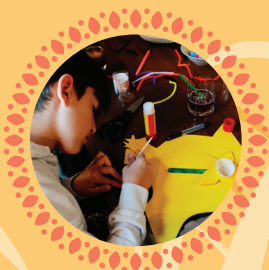
- A. Verandert vaak van gedachten en bent onzeker in het nemen van beslissingen.
- B. Kan goed beslissingen maken en blijft bij jouw besluit.
- C. Laat beslissingen maken liever aan anderen over.

Hoe ben jij op het gebied van sport?



- A. Je houdt van actie.
- B. Je houdt van winnen en goed zijn in wat je doet.
- C. Je houdt van plezier maken.

Hoe omschrijf je je hobby's?



- A. Je houdt van reizen en creatieve uitingen zoals tekenen, schilderen en dansen.
- B. Je houdt van sport en dingen die adrenaline opwekken.
- C. Je houdt van natuur, tuinieren, lezen, bakken en series bekijken.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Tot slot drie zinnestjes, welk past het beste bij jou?



- A. 'Kan ik nog van gedachte veranderen?'
- B. 'Zo is het en niet anders.'
- C. 'Het komt allemaal wel goed.'

Oké, nu ga je optellen.

Noteer hoe vaak je optie A, optie B en optie C hebt gekozen. Iedereen heeft natuurlijk iets van alle types en sommige mensen kunnen twee overheersende dosha's in zich hebben.

Heb jij het vaakst **optie A gekozen**, dan heb je **Vata** als overheersende dosha. De Vata-dosha bestaat uit de elementen lucht en ether. Vata's zitten vaak boordevol enthousiasme en ideeën. Omdat ze snel informatie opnemen, zijn deze types het eerst vermoeid. Wanneer Vata's uit evenwicht raken, kunnen ze angstig worden of nachten lang wakker liggen. Ze zijn fysiek niet bijzonder sterk, maar wel behoorlijk slim.

Heb jij het vaakst **optie B gekozen**, dan heb je **Pitta** als overheersende dosha. De Pitta-dosha bestaat uit de elementen vuur en water. Het zijn vaak goede sprekers, vindingrijk, ambitieus en ze doen niet moeilijk over het nemen van een beslissing. Maar ze kunnen ook emotioneel en kritisch zijn. Wanneer Pitta's uit balans zijn, neigen ze tot perfectionisme, woedeaanvallen, prikkelbaarheid of lichamelijke kwaaltjes zoals huiduitslag en ontstekingen.

Heb jij het vaakst **optie C gekozen**, dan heb je **Kapha** als overheersende dosha. De Kapha-dosha bestaat uit de elementen aarde en water. Kapha is een warm, geduldig, liefdevol en zorgzaam type. Ze zijn vergevingsgezind en snel tevreden. Kaphatypes hebben veel uithoudingsvermogen en hebben veel deugd van lichaamsbeweging. Wanneer Kapha's uit balans zijn, kunnen ze last krijgen van overgewicht en depressieve gevoelens.

OPDRACHT

Medische kruiden

Kamil is een vidya dokter die in Bumbay woont.

In de ayurvedische geneeskunde geloven ze dat voedsel en planten kunnen genezen. Vandaag komen een aantal patiënten om hulp vragen bij Kamil. Hij kijkt bij elke patiënt met welke kruiden hij ze het beste kan helpen. Help je Kamil bij het zoeken?

Kijk naar de kaartjes van Kamil, daarop vind je de verschillende kruiden en waarvoor ze gebruikt worden. Voer deze opdracht samen uit. Vertel elkaar welke kruiden je aan welke patiënt zou geven.

Ayurvedische casussen

Casus 1:

Ranjit is een kind dat verkouden is en veel keelpijn heeft.
Wat kan Kamil hem voorschrijven?

Casus 2:

Madhur is een 40-jarige man die een probleem heeft met zijn rechteroor, hij heeft ook last van reuma. Wat zou je hem aanraden?

Casus 3:

Mina heeft de laatste tijd een droge huid en problemen met de spijsvertering.
Wat moet ze innemen of eten?



OPDRACHT

Casus 4:

Sita is een meisje dat is gevallen en haar been heeft geschaafd. Wat kan Kamil op haar been smeren, zodat ze kan herstellen van haar verwonding?

Casus 5:

De vijfjarige Ravi heeft veel ijsjes gegeten en daardoor heeft hij buikpijn. Ravi's moeder vraagt Mali wat ze hem kan geven tegen de pijn.

Casus 6:

Priyanka heeft veel pijn in haar tand. Ze vraagt de dokter wat ze kan nemen om de pijn te verminderen.



TIPS

Ayurvedische tips voor een gezonder, gelukkiger bestaan

1

Sta voor
zonsopgang op.

2

Neem elke dag
een douche.

3

Was je handen
voor en na het eten.

4

Poets je tanden
na elke maaltijd.

5

Masseer je tandvlees
elke dag met je vingers.

6

Eet langzaam.
Drink veel water.

7

Eet zwijgend en
concentreer je op het
eten.

8

Ga regelmatig
naar het toilet.

9

Ontbijt voor acht
uur 's ochtends.

10

Ga een kwartiertje
wandelen na elke
maaltijd.

11

Ga voor tien uur 's
avonds slapen.



FOODTEST

FOODQUIZ

Ontdek jouw voedselprofiel



Zweer je bij frietjes met stoofvlees, of doet een oosters wokgerecht je watertanden? Kortom: ben jij een gast met goesting of eerder een exotische stoot? We dagen je uit om over je eigen omgang met voedsel na te denken. Doe de foodtest en ontdek welk voedselprofiel het best bij jou past.

Wat zou jij doen in de gegeven situatie? Omcirkel telkens het meest waarschijnlijke antwoord. Draai daarna je blad om en ontdek jouw profiel. www.broederlijkdelens.be/foodtest

1. Het is tijd om te lunchen. In welke situatie kan je jezelf het best vinden?

- Ik smeer mijn boterhammetjes met groentesalade. Dat zal smaken!
- Ik kies voor een warme maaltijd. Boterhammen zeggen me niet zoveel.
- Ik ontdek in de koelkast nog een pittige mango-currysalade voor op mijn brood. Een heerlijke combinatie met mijn Thaise noedelsoep.
- Ik koop snel een belegd broodje en speel het met smaak naar binnen.

2. Je hebt iets te vieren en er komen enkele vrienden eten. Wat zet je op het menu?

- Ik laat pizza aan huis leveren en zet een dvd op. We ploffen samen in de zetel om knusjes een leuk filmpje te bekijken.
- Ik maak een kruidige pasta met heel wat verse groentjes, noten en een rijke salade. Heerlijk gewoon!
- Ik twijfel tussen tapas, een pittig oosters wokgerechtje of een hartige chili con carne.
- Mijn oude vertrouwde menu: véél frietjes met stoofvlees of vol-au-vent.

3. Het is woensdagavond, je maag knort, het is tijd om te eten. Welke situatie past het best bij jou?

- Deze avond volg ik muzieklus of ga ik sporten. Veel tijd om rustig te eten zal er alleszins niet zijn. Ik koop waarschijnlijk iets onderweg.
- Op woensdag eten we vaak een ovenschotel met de groentjes uit ons biopakket.
- De frietpot staat al op en heerlijke frietdampen komen uit de keuken. Nu nog wachten tot iedereen thuis is, dan kunnen we allemaal aan tafel.
- Ik hoop op een verrassende Italiaanse pasta ... zolang het maar geen gewone aardappelen zijn, zo saai.

4. Stel: je krijgt 50 euro waarmee je inkopen mag doen voor een maaltijd. Wat vinden we hoogstwaarschijnlijk in jouw winkelkar terug?

- Champignons, linzen, biologische kaas, walnoten, pastinaak, een pittige tomatentapenade en een bessentaart.
- Scampi's, ananas, een blikje kokosmelk, gember, noedels en verse mango's.
- Een zak diepvriesfrietjes, biefstuk, chips, hapjes voor in de oven en chocomousse.
- Een kant-en-klaarmaaltijd, frisdrank, borrelnootjes en een doos fruitsla.

5. Je gaat met je familie iets kleins eten op restaurant. Er wordt gezamenlijk gekozen voor de dagschotel: ribbetjes met frietjes en sla. Hoe reageer je?

- Je prijst jezelf gelukkig. Zonder een stevige portie vlees heb je niet gegeten.
- Je vraagt de ober of er een vegetarisch alternatief is.
- Je bent opgelucht en blij dat het een dagschotel is geworden. Je mag er niet aan denken hoeveel tijd je zou verliezen als iedereen vrij zou kiezen van de menukaart.
- Je hoopt dat het menu de volgende keer wat minder typisch Vlaams zal zijn.

6. Heel wat producten in de supermarkt hebben al duizenden kilometers afgelegd voor ze in de rekken belanden. Wat denk jij hierover?

- Komen mijn aardappelen uit Nieuw-Zeeland of België? Het maakt me niet uit, zo lang ze maar lekker smaken.
- Voor ik iets koop, kijk ik naar de herkomst van het product. Ik kies zo vaak mogelijk voor het meest lokale.
- De wereld heeft zo veel lekkers te bieden, dus waarom zou ik altijd Belgische producten kiezen? Die kilometers vallen heus wel mee ...
- Uitzoeken waar mijn product vandaan komt? Ik heb wel betere dingen te doen.

7. Er staat nog een restje eten van gisteren in de koelkast. Wat doe je ermee?

- Met restjes maken we thuis de dag nadien meestal nog iets lekkers. Vaak zijn de resultaten verrassend!
- Na enkele dagen belandt het waarschijnlijk in de vuilbak. Ik verlies de restjes meestal uit het oog.
- Ik vind het maar saai om 2 dagen achter elkaar hetzelfde gerecht te eten. Als ik zie welke andere nieuwe dingen in de koelkast me toelachen, is de keuze snel gemaakt! Die restjes steek ik wel in de diepvries voor later.
- Restjes zwier ik bij de kippen. Dat levert me later nog een lekkere omelet op.

FOODTEST

ZEG ME WAT JE EET, EN IK ZEG JE WIE JE BENT

Ga in de vragenlijst na welk symbool je het meest hebt gekozen. Vul vervolgens de tabel hiernaast aan en ontdek je profiel! Welke uitdagingen zijn voor jou weggelegd? Dat kom je te weten als je verder leest.

	Aantal	Jij bent een...
Ψ		Hapklare brok
🍹		Exotische stoot
🍷		Gast met goesting
🍅		Lekker lokaal ding



HAPKLARE BROK Ψ

Je hebt duizend en één plannen. Je agenda staat altijd vol en je hebt een hekel aan wachten. Voor een bezige bij als jij moet alles snel gaan, je wilt geen tijd verspillen aan nutteloze dingen. Een goede maaltijd? Die is volgens jou vooral snel en praktisch. Een belegd broodje of een kant-en-klaarmaaltijd vormen voor jou dagelijkse kost. Zelf koken of lang op restaurant zitten is iets voor mensen met te veel tijd!

Knap hoe je erin slaagt elke minuut nuttig te gebruiken, maar neem ook even de tijd voor een time-out! Heb je al eens stilgestaan bij het kostenplaatje van je eetgedrag? We hebben het dan niet alleen over de prijs, maar ook over de restjes die je vaak weggooit, en vooral over de enorme berg verpakkingsafval die je produceert. Zet jezelf misschien wat vaker op pauze en durf stil te staan bij je voedselkeuzes. Wie weet welke culinaire hoogstandjes je allemaal ontdekt ...

Ga de uitdaging aan: ga de strijd aan met je kookpotten en gooi minder weg.

Hoe pak je dit aan? Ontdek onze tips en suggesties op www.broederlijkdelen.be/hapklarebrok



EXOTISCHE STOOT 🍹

Je bent creatief en probeert graag nieuwe dingen uit, hoe zotter hoe liever. Ook op je bord laat je je graag verleiden door exotische onbekenden. Je vindt dat niet alleen spannend, maar meestal nog lekker ook. Als je zelf aan het koken slaat, pak je graag uit met ingrediënten uit verre landen of speciale gerechten waar nog bijna niemand van gehoord heeft. Worst met appelmoes en aardappelen? Hoe saai! Jij gaat op z'n minst voor een pittige tajine of een oosters woggerechtje.

Je bent een echte durver, maar zoek je het soms niet te ver? Een speciale maaltijd kan je net zo goed bereiden met gewaagde ingrediënten van ei-

gen bodem. Een gerecht met pastinaak, koolrabi, warmoes of rammenas, daar zijn je vrienden misschien nog meer van onder de indruk. Een tip als je de exotische keuken niet kan laten: ga voor eerlijke handel uit de Oxfam Wereldwinkel.

Ga de uitdaging aan: denk globaal, probeer lokaal! Ga aan de slag met seizoensgebonden lokale ingrediënten en laat een nieuwe wereld voor je opengaan.

Hoe pak je dit aan? Ontdek onze tips en suggesties op www.broederlijkdelen.be/exotischestoot

GAST MET GOESTING 🍷

Met volle teugen genieten van het leven, daar ben je een krak in. Uitgaan met vrienden is heilig voor jou. En daar hoort vanzelfsprekend ook een stevige maaltijd bij. Het eten hoeft voor jou niet speciaal te zijn, als het maar lekker en vooral veel is. Een grote portie vlees met frietjes of krokettes en een goeie kwak saus, wat wil een mens nog meer? Groentjes, tja, die neem je er wel bij als er nog plaats is op je bord.

Je profiteert van het leven, dat staat vast, maar dat kan ook anders.

Ga de uitdaging aan: genieten kan ook op een andere manier ... Al eens gedacht aan af en toe veggiedag? Wie weet bevalt die 'groene' keuken je net heel goed, want je leert gegarandeerd heel wat nieuwe, overheerlijke gerechten kennen.

Hoe pak je dit aan? Ontdek onze tips en suggesties op www.broederlijkdelen.be/gastmetgoesting



LEKKER LOKAAL 🍅

Je bent iemand met pit die zich graag inzet voor anderen. Geen inspanning is je te veel, zolang iedereen er maar beter van wordt. Wat betreft eten probeer je zo veel mogelijk te kiezen voor lokale en seizoensgebonden producten. 'duurzaam' is jouw motto. Niet om mee uit te pakken bij je vrienden, maar wel als principe om naar te leven. Volgens jou maakt het wel degelijk een verschil.

Als iedereen dacht zoals jij, zou de wereld er heel anders uitzien. Helaas, zover zijn we nog niet ...

Ga de uitdaging aan: zet jouw voedselprofiel op de kaart bij minder overtuigde mensen. Niet met opgestoken vingertje, maar op een leuke en uitnodigende manier.

Hoe pak je dit aan? Ontdek onze tips en suggesties op www.broederlijkdelen.be/lekkerlokaalding