

Proef de magie van Marokko en Tunesië tijdens de Week van de Gezonde Jeugd

In de Week van de Gezonde Jeugd, die plaatsvindt van 10 t/m 15 juni 2024, zetten we diversiteit in de schijnwerpers. Samen met Speeltuinwerk Limburg, JongNL Limburg, Jeugdwerk Limburg, Scouting Limburg en het Provinciaal Platform voor Diversiteit, brengen we een unieke reeks activiteiten waarin we onze verschillen vieren en ons verenigen.

Stepke veur stepke, gezónjer opgreuje in Limburg!

Want elk kind, ongeacht achtergrond of mogelijkheden, verdient het om op te groeien in een veilige speelomgeving, met toegang tot gezonde voeding en volop kansen om zich te ontwikkelen.

Deze week neemt onze culturele ontdekkingsreis ons mee naar de magische wereld van Marokko en Tunesië. Met hun rijke geschiedenis, bruisende souks, en een keuken die elke smaakpapil doet dansen, hebben deze landen zoveel te bieden. Gelegen in Noord-Afrika, zijn Marokko en Tunesië ware kruispunten van culturen, waar Arabische, Berberse, en Mediterrane invloeden samenkomen in een prachtige mozaïek van tradities.

Spel: Remada (Blindeman)

Remada, een tijdloos spel dat jong en oud al generaties lang boeit. Eén speler, de 'remada', wordt geblinddoekt en krijgt een 'staart'. Terwijl hij/zij wijdbeens staat, proberen de anderen de staart te bemachtigen, maar er is een extra uitdaging: je kunt enkel onder de benen van de remada door om de staart te pakken. Wie slaagt, wordt het nieuwe blindemannetje. Dit spel is niet alleen hilarisch om te zien, maar bevordert ook behendigheid en strategisch denken.

Recept: Brik



Brik, een populaire lekkernij uit de Noord-Afrikaanse keuken, is de perfecte mix van knapperig en zacht. Volg deze stappen om zelf brik te maken:

Ingrediënten voor 4 stuks:

- 1 ui, fijngesneden
- Een half bosje peterselie, fijngehakt
- 2 voorgekookte aardappelen, in blokjes
- 1 blikje tonijn, uitgelekt
- 4 eieren
- 4 loempiavellen
- Een halve theelepel peper
- Een halve theelepel harissa
- Een kwart theelepel zout
- Zonnebloemolie om in te bakken

Bereiding:

1. **Vulling voorbereiden:** Meng in een grote kom de fijngesneden ui, peterselie, de voorgekookte aardappelblokjes, en de uitgelekte tonijn. Breng het geheel op smaak met peper, zout en een beetje harissa. Zorg ervoor dat alles goed gemengd is.
2. **Deeg klaarmaken:** Verhit een beetje zonnebloemolie in een brede koekenpan. Neem een loempiavel en plaats deze voorzichtig in een klein kommetje zodat het midden van het velletje een beetje naar beneden duikt, en er een kuiltje ontstaat.
3. **Vulling toevoegen:** Schep met een lepel een portie van het tonijnmengsel in het kuiltje van het loempiavel. Zorg ervoor dat de randen van het velletje schoon blijven.
4. **Ei toevoegen:** Breek heel voorzichtig een ei boven het kuiltje, recht in het midden van het tonijnmengsel.
5. **Dichtvouwen:** Vouw het loempiavel snel en voorzichtig in een driehoek door de punten naar elkaar toe te brengen. Zorg ervoor dat de randen goed aansluiten en gebruik een beetje water om ze dicht te plakken als dat nodig is.
6. **Bakken:** Schuif de gevulde brik voorzichtig in de hete olie. Bak elke kant goudbruin, waarbij je de punten met een vork tegen elkaar aandrukt om te voorkomen dat ze open gaan en de vulling eruit loopt. Let erop dat het eigeel zacht en vloeibaar blijft.
7. **Serveren:** Laat de brik even uitlekken op keukenpapier om overtollige olie te verwijderen. Serveer direct, met een schijfje citroen en een beetje verse peterselie voor extra frisheid.

Traditie: samen eten

In zowel Marokko als Tunesië is het een warme traditie om gasten te ontvangen met open armen en een tafel vol heerlijkheden. Gerechten worden veelal in grote, gemeenschappelijke schalen geserveerd, waardoor iedereen kan delen. Deze manier van samen eten benadrukt het gevoel van verbondenheid met vrienden en familie.

Een speciaal moment bij elke maaltijd is het breken van het brood, wat het startsein van het samenzijn is. Dit symboliseert niet alleen het delen, maar ook de eenheid die de maaltijd brengt. De traditie om met de rechterhand te eten, waarbij brood dient als 'bestek' om het eten mee op te scheppen, maakt deze ervaring extra intiem.

Aan het begin van de maaltijd wordt "Sahten" of "Bismillah" gezegd, als wens voor een smakelijke maaltijd. Deze uitdrukkingen worden gebruikt om goede eetlust te wensen en de maaltijd feestelijk in te luiden.

Het theeritueel, een onmisbaar onderdeel na de maaltijd, is werkelijk een kunst op zich. Vooral de geliefde muntthee wordt met zorg en van grote hoogte ingeschonken om het karakteristieke schuim te krijgen. Dit moment van samen theedrinken is niet alleen de perfecte afronding van de maaltijd, maar ook een tijd voor ontspanning en verdere verbinding.

انضم إلينا (indjam ilayna ofwel doe ook mee!)

Laat je meeslepen door de fascinerende culturen van Marokko en Tunesië. Probeer het spel Remada met je groep en duik samen de keuken in om de heerlijke Brik te maken. Deel jullie ervaringen, foto's en verhalen met ons met de hashtags #SamenGezond en #DiversiteitVieren. Laat zien hoe deze prachtige tradities jullie bij elkaar brengen.

Ontdek alle culturen en tradities

Dompel jezelf verder onder in de rijke tradities van de wereld met onze serie blogs. Proef van alle culturen en laat je inspireren:

1. Week voor de gezonde jeugd (<https://www.speeltuinwerklimburg.nl/nieuws/wij-gaan-voor-een-gezonde-toekomst-jij-ook/>)
 2. Ontdek de rijke cultuur van Turkije (<https://jongnl.nl/week-voor-de-gezonde-jeugd/>)
 3. Proef de magie van Marokko en Tunesië (<https://ppdlimburg.nl/proef-de-magie-van-marokko-en-tunesi-tijdens-de-week-van-de-gezonde-voeding>)
 4. Verdiep je in de Poolse tradities (<https://scoutinglimburg.nl/weekvoordegezondejeugd2024/>)
 5. Beleef de gastvrijheid van Somalië (<https://www.jeugdwerklimburg.nl/somalie-week-voor-de-gezonde-jeugd/>)
- SPEL - Introductie: <https://www.speeltuinwerklimburg.nl/nieuws/wij-gaan-voor-een-gezonde-toekomst-jij-ook/>
 - SCOUTING - Polen: <https://scoutinglimburg.nl/weekvoordegezondejeugd2024/>
 - JWL - Somalië: <https://www.jeugdwerklimburg.nl/somalie-week-voor-de-gezonde-jeugd/>
 - PPD - Marokko/Tunesië: <https://ppdlimburg.nl/proef-de-magie-van-marokko-en-tunesi-tijdens-de-week-van-de-gezonde-voeding>
 - Jong NL - Turkije: <https://jongnl.nl/week-voor-de-gezonde-jeugd/>

