



De Kinderkrant over:

Eet smakelijk!



LEKKER SMIKKELLEN...

Kijk maar snel naar het
recept op bladzijde 4!

Wat vind jij lekker? Lust
je liever vis of vlees?
Rijst of patat? Banaan
of mango?

ALBANIË

Patat en boterhammen

Geschreven door **Gerdine Zoeteman**

Dat ziet er lekker uit, hè? Vind je ook niet? Ik ben op bezoek bij de zoon en schoondochter van mijn buurvrouw. Na ons bakje thee wordt er veel lekkers op tafel gezet. Albanese vrouwen staan heel wat uurtjes per week in de keuken. Als er iemand op visite komt, doen ze nog eens extra hun best om heerlijk te koken. In ieder geval moet er dan vlees of vis op tafel staan. Het liefst ook in verschillende soorten. Daarnaast maken ze vaak patat en lekkere rijst, gekookt in bouillon. En natuurlijk zijn er ook boterhammen. Die eet je hier bij het warme eten.

‘Christenen bidden toch altijd voor de maaltijd?’ vraagt de schoondochter van mijn buurvrouw. ‘Ja, dat

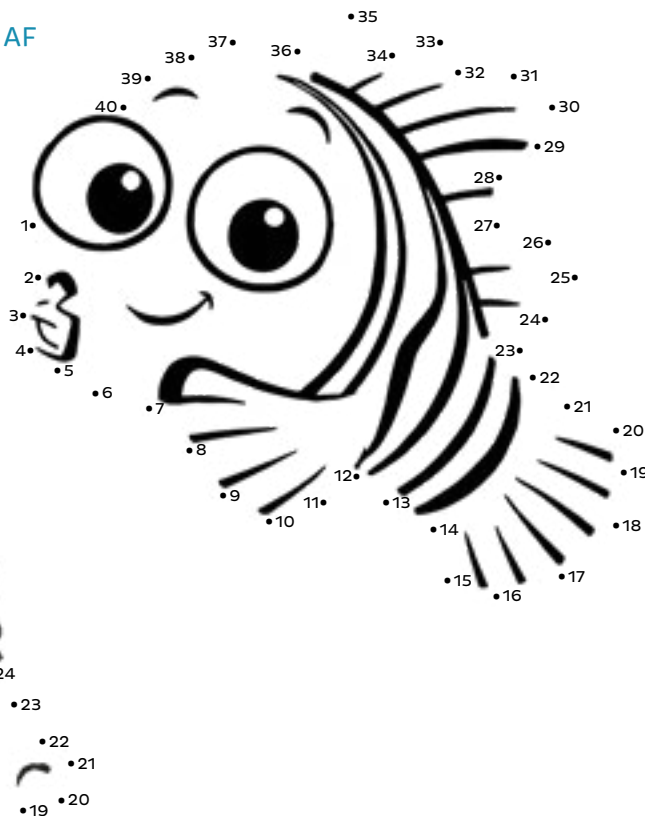
klopt.’ Wat mooi dat ze deze vraag stelt. Ik leg uit waarom we dat doen. Even later zitten we aan tafel.

De hele familie vindt het goed dat we eerst samen de Heere danken voor het eten dat Hij ons geeft. In stilte dank ik de Heere dat Hij onverwachts een mogelijkheid geeft om iets over Hem te vertellen.



Kleurplaat

VOLG DE CIJFERS EN MAAK DEZE PLAAT MOOI AF



ECUADOR

Groene banaan

Geschreven door **Marja Korpel**

Wij wonen in het kustgebied van Ecuador. Daar zijn heel grote bananenplantages. Bananen worden veel gebruikt bij gerechten. In het kustgebied zijn ook grote garnalenkwekerijen. Daarnaast wordt er rijst, cacao en koffie verbouwd.

Mensen in Ecuador eten vaak drie keer per dag een warme maaltijd. Bijvoorbeeld een bord met rijst of *bolón de verde*: een bal van gekookte groene banaan die in olie gebakken wordt.

's Middags eten Ecuadoranen een uitgebreide warme maaltijd. Deze maaltijd begint met soep. Het hoofdgerecht is rijst met vlees/kip/vis/garnalen en een beetje groente. Bij het eten wordt sap van verse vruchten gedronken. 's Avonds wordt er weer een warme maaltijd van rijst met vlees en groenten gegeten of een ovensgerecht van groene banaan.

Wil je een keer Ecuadoraans koken dan zijn deze ingrediënten heel belangrijk: rijst, groene bakbanaan, aardappel, mais, pindausaus, vlees, kip, vis en garnalen. Je kunt er vast iets lekkers mee maken!



Wij vinden bijna al het eten in Ecuador heerlijk, vooral de veel verschillende soepen. *Caldo de bolas* is een echte Ecuadoraanse maaltijdsoep. Die vinden wij erg lekker. Onze hulp in huis kan deze soep heel goed klaarmaken. Mmmm! Het is alleen veel werk om deze soep te maken. Daarom zal ik het recept geven van *bolón de verde*, dat is veel makkelijker.

Kijk snel op bladzijde 4. Eet smakelijk!

GUINEE

Chipsboom

Geschreven door **Marlies ten Voorde**



Wist je dat er bij ons huis in Coliah een chipsboom staat? Een chipsboom? Nou ja, zo heet die boom natuurlijk niet echt. In Nederland kennen sommige mensen het als *jackfruit*. Van de vruchten van deze boom kun je iets maken wat op chips lijkt. Dus ik vind het gewoon een chipsboom.

Aan het einde van de droge tijd zijn de vruchten rijp. Ze zijn soms wel 20 tot 30 centimeter groot en best zwaar. De

schil is groen, met allemaal grappige uitsteeksels. Het is een heel karwei om die schil eraf te halen! Op de foto zie je hoe dat gaat. De lichtgele stukjes vrucht worden in een schaal gelegd. Die kun je eten. Na het pellen gaan deze stukjes in de hete olie om te frituren. Nog een beetje zout erover en dan heb je heerlijke chips! Mmmmm! Voor 500 frank (ongeveer 5 cent) kun je een portie kopen.

UIT DE BIJBEL

Onrein voedsel eten

Waarom eten wij eigenlijk? Misschien omdat we trek hebben. Of om te overleven. Soms omdat we het lekker vinden. Maar moet jij weleens iets eten wat je niet lekker vindt? Wat je helemaal niet wilt eten? Dat overkwam Petrus ook. Lees maar mee in Handelingen 10.

Petrus was een Israëliet die strikt de wetten van het Oude Testament naleefde. Hij kende de lijst van onreine dieren uit Leviticus 11 uit zijn hoofd. Hij at die onreine dieren niet, omdat de Heere dat verboden had. Petrus krijgt bezoek van dienstknechten van de Romeinse hoofdman Cornelius. Deze hoofdman is iemand die de Heere vreest. Cornelius wil graag een gelovige Israëliet ontmoeten. Maar hij is een onreine heiden en daar hebben de Israëlieten geen contact mee! Hoe moet dat worden opgelost? De Heere zorgt daar Zelf voor.

Petrus bevindt zich op een rustige plek. Op het dak van een huis in Joppe. Hij is daar om te bidden. En dan gebeurt het. In een gezicht ziet hij een groot laken uit de hemel neerdalen. Dat laken is vol met reine en onreine dieren. Petrus krijgt de opdracht om de dieren te slachten en te eten. 'Maar', denkt en zegt Petrus, 'dat kan helemaal niet. Ik mag, wil en zal geen onreine dieren eten.'

Dit herhaalt zich driemaal. Petrus begint zich af te vragen wat dit allemaal betekent. Als de dienstknechten van Cornelius bij Petrus aankomen, zegt de Heilige Geest dat Petrus met de mannen mee moet gaan naar Cornelius. Vanaf nu is er geen verschil meer tussen het reine (Israël) en het onreine (de heidenen). Dan gaat Petrus met de mannen mee.

Wat is de Heere wijs om Petrus op deze manier voor te bereiden op zijn ontmoeting met Cornelius. En wat is Petrus verstandig om te luisteren naar Gods stem. Doe jij dat ook?

Vragen voor jou

- 1** Mag je eten wat je niet lekker vindt, weigeren?
- 2** Na Pinksteren moest ook aan heidenen het Evangelie verteld worden. Hoe kreeg Petrus dat te horen in dit gezicht?

RECEPT

Bolón de verde

- 4 groene bananen
 - 2 eetlepels olie
 - 1 eetlepel gemalen komijn
 - 1 kopje geraspte kaas of uitgebakken spekjes
 - Zout naar smaak
- 1.** Schil de bananen, snijd ze in middelgrote stukken en kook ze op middelhoog vuur ongeveer 30-40 minuten. Draai ze elke 10 minuten om tot ze heel zacht en lichtbruin zijn.

- 2.** Bestrooi de gekookte stukjes banaan met komijn en zout naar smaak.
- 3.** Doe de hete bananen in een grote kom en pureer ze tot een dik beslag.
- 4.** Vorm met het deeg middelgrote ballen en maak een gat in het midden van elke bal.
- 5.** Vul de gaten met de kaas of uitgebakken spekjes en sluit het gat met deeg.
- 6.** Verhit in een koekenpan de olie op hoog vuur en bak de gevulde bananenballen aan beide kanten goudbruin en krokant.
- 7.** Leg de hete bolones op een bord. Serveer er koffie en een gebakken eitje bij.

Eet smakelijk!

Bij dit recept is een video gemaakt. Ga naar www.zggjunior.nl en navigeer naar 'Aan de slag'. Onder 'Koken en bakken' vind je het filmpje.

