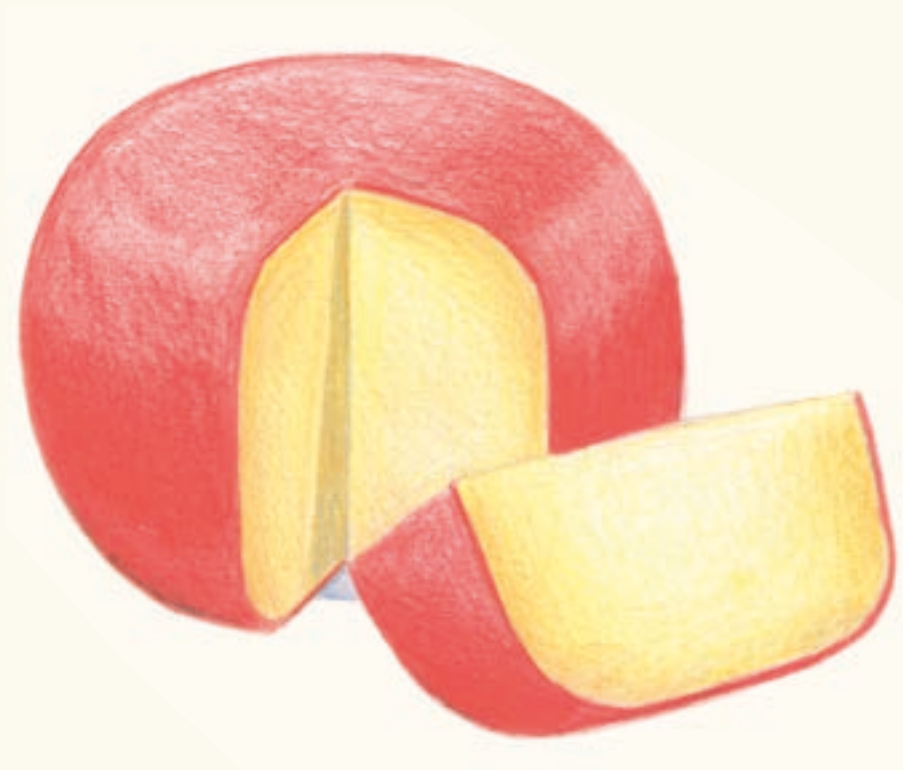


**Een wereld vol**  
**LEKKERS**



Voor Niall, Sami en Juno  
**LAURA GLADWIN**

Voor Jonny, Aida en de rest van mijn geweldige familie.  
En ook voor Ivy, Phoebe, Maisie, Charlotte, Beth, Alfie en  
Lenny. Wees nooit bang om je dromen te verwezenlijken.

**ZOË BARKER**

Eerste druk, 2021

Vertaling: Lydia Meeder & Barbara Zuurbier

Nederlandse rechten Lemniscaat b.v., Vijverlaan 48, 3062 HL Rotterdam, 2021

ISBN 978 90 477 1324 1

Tekst © 2021 Laura Gladwin

Illustraties © 2021 Zoë Barker

Oorspronkelijke titel: *Feast Your Eyes on Food*

Oorspronkelijke uitgever: © 2021 Magic Cat Publishing Ltd The Milking Parlour, Old Dungate Farm,  
Plastow Road, Dunsfold, Surrey GU8 4PJ, UK

The right of Laura Gladwin to be identified as the author of this work and Zoë Barker to be identified as the illustrator of this work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act, 1988 (UK).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gedrukt in China

Kijk voor spelletjes, lessuggesties en meer op:

[www.lemniscaat.nl](http://www.lemniscaat.nl)



# Een wereld vol LEKKERS

geschreven door  
**LAURA GLADWIN**

met tekeningen van  
**ZOË BARKER**

vertaald door  
**LYDIA MEEDER &  
BARBARA ZUURBIER**



LEMNISCAAT  ROTTERDAM

EEN  
FEEEST  
VOOR  
DE ZIN-  
TUIGEN



**Als we eten, vullen we meer dan alleen onze maag. Door nieuwe smaken te proeven, stimuleren we onze zintuigen. Door een maaltijd met anderen te delen, voeden we onze ziel. Door een uitstapje naar onbekende keukens te maken, reizen we de wereld over, komen we in aanraking met andere culturen en tradities. Voedsel doet veel meer dan ons gewoon in leven houden; het kan een enorme bron van plezier zijn.**



Tijdens het eten gebruiken we al onze zintuigen: zicht, gehoor, reukzin, smaak en tastzin. Heb je ooit in het donzige velletje van een rijpe perzik gebeten en het zoete, kleverige sap langs je kin voelen druipen? Heb je wel eens gehoord hoe een toastje kraakt als je je tanden erin zet? Heb je ooit de verleidelijke geur van brood in de oven geroken? Heb je wel eens de zijdezachte udonnoedels in een hartige misosoep geproefd, of een hap nog warme appeltaart tegelijk met vanille-ijs genomen?

Aan tafel kunnen we bijpraten met onze huisgenoten of bezoek, lachen, kibbelen en problemen oplossen. De maaltijden geven ons leven structuur, ze bieden een mooi moment om even rust te nemen, zodat we ons lichaam en onze geest kunnen voeden.

# VOEDSEL & ONS LICHAAM

Behalve dat eten lekker is, is het net zo onmisbaar voor ons lichaam als brandstof voor een auto.

En voedsel levert ons meer dan alleen energie. De belangrijke stoffen erin, de zogeheten nutriënten, zorgen ervoor dat we gezond blijven en schade kunnen herstellen.



## KOOLHYDRATEN

Planten slaan energie op als koolhydraten, waarvan suiker de bekendste vorm is. Mensen halen hun energie vooral uit de koolhydraten in aardappelen, tarwe, rijst, mais en andere planten.



## VET

Niemand kan zonder vet. Hoewel ons lichaam het grotendeels zelf omzet uit ander voedsel, moeten we een kleine hoeveelheid binnenkrijgen via ons eten om de opname van de vitamine A, D, E en K mogelijk te maken en vanwege de essentiële vetzuren, die ons lichaam niet zelf kan aanmaken.



## VEZELS

Vezels zitten in plantendelen die ons lichaam niet gemakkelijk kan verteren, zoals schillen en steeltjes. Ze zijn te vinden in fruit en groenten, peulvruchten en volkoren granen. Ze zijn belangrijk voor een vlotte spijsvertering en stoelgang.



## MINERALEN

Mineralen zijn chemische elementen waarvan we minuscule hoeveelheden nodig hebben voor allerlei lichaamsfuncties, zoals het gezond houden van ons hart. Voorbeelden zijn calcium, ijzer, magnesiumfosfaat, kalium, natrium en zink.



## PROTEÏNEN

Proteïnen ofwel eiwitten zijn de bouwstenen van alle planten en dieren. Ons lichaam heeft ze nodig om te groeien en zichzelf te herstellen. Planten kunnen hun eigen proteïnen produceren, maar wij moeten ze uit voedsel halen. Meestal gebeurt dat in de vorm van vlees, vis, peulvruchten, sojabonen en zuivelproducten.



## VITAMINEN

Vitaminen zijn essentieel voor de werking van specifieke organen, zoals onze ogen. Bovendien voorkomen ze bepaalde ziekten. Ze zijn aan het begin van de twintigste eeuw ontdekt en hebben allemaal een letter gekregen: A, B, C, D, E en K.

## HOE BLIJF JE GEZOND?

Voor de meeste mensen is een gevarieerd eetpatroon het beste, dus met zo veel mogelijk verschillende producten. Zo verzekert je je ervan dat je alles binnenkrijgt wat je nodig hebt. Bij wijze van experiment zou je elke maand iets nieuws kunnen uitproberen; soms moeten we even wennen aan de smaak, maar vaak gaan we het waarderen naarmate we het vaker eten.

Het is verstandig om het gebruik van bewerkte producten te beperken, want die bevatten meestal ongezonde hoeveelheden vet, suiker of zout. Bewerkt betekent dat de ingrediënten fabrieksmatig van vorm zijn veranderd, zoals bijvoorbeeld bij ontbijtgranen, chips, koekjes, sauzen en kant-en-klaar-gerechten.

## SPECIALE DIËTEN

Bij een allergie wordt iemand ziek van bepaalde voedingsmiddelen. Bij een intolerantie heeft iemand moeite met het verteren ervan en veroorzaakt het buikpijn. Er zijn ook mensen die bepaalde producten om religieuze redenen links laten liggen. Zo is varkensvlees verboden in het jodendom en de islam, en zijn aanhangers van het jainisme (een oude Indiase religie) vegetariër, wat betekent dat ze geen enkele vlees- of vissoort mogen eten. Veganisten gebruiken uitsluitend plantaardige producten, dus behalve geen vlees ook geen zuivel en eieren. De motieven kunnen uiteenlopen: de een doet het vanwege de milieueffecten van de veehouderij, de ander om niet bij te dragen aan dierenleed.

# VOEDSEL & DE PLANEET



Het produceren van voldoende voedsel voor de mens heeft een grote impact op onze planeet en de planten en dieren waarmee we die delen.

Er is veel grond en water voor nodig, en de machines die erbij gebruikt worden stoten CO<sub>2</sub> uit: koolstofdioxide die zich ophoopt in de atmosfeer en invloed heeft op de opwarming van de aarde.

Ook het transport van producten van de ene naar de andere kant van de wereld, zodat we ze het hele jaar rond kunnen kopen, draagt bij aan de CO<sub>2</sub>-uitstoot. Zo moeten bananen, die alleen in een tropisch klimaat groeien, voor de Europese consument per schip of vliegtuig duizenden kilometers afleggen.

Grootschalige landbouw heeft ook een effect op de planeet. De chemicaliën waarmee onkruid en plagen worden bestreden kunnen schade toebrengen aan de bodem en de wezens die er in de buurt leven. Waardevolle natuurgebieden zoals regenwouden worden opgeofferd om ruimte te scheppen voor het telen van gewassen als de oliepalm, waarvan de olie in veel bewerkte producten wordt gebruikt.

Om de aarde te beschermen zouden we allemaal langer stil kunnen staan bij wat we eten. Minder vlees en minder zuivel en meer plantaardig voedsel is een stap in de goede richting.

Willen we het verder doorvoeren, dan is kennis van de herkomst van ons voedsel een mooi startpunt. Probeer ingrediënten te kiezen die niet te ver weg zijn verbouwd of geproduceerd. Of richt je op biologische producten, waarvoor geen pesticiden of onkruidverdelgers worden ingezet, en waarbij vaak ook meer aandacht is voor dierenwelzijn. Natuurlijk is het niet altijd gemakkelijk en soms zelfs onmogelijk om zulke keuzes te maken.

Maar alle kleine beetjes helpen.



# EEN WERELD VOL INGREDIËNTEN

Mensen eten over de hele wereld anders, en de ene keuken hoeft niet per se gezonder te zijn dan de andere - zolang je maar genoeg essentiële stoffen binnenkrijgt, zoals proteïnen, vitaminen en mineralen.

Het klimaat en de bodem bepalen welk voedsel in welke omgeving kan worden verbouwd. Zo heeft de tropische mango veel zon en vocht nodig, dus die groeit alleen in warme streken waar het veel regent en wordt daarvandaan over de hele wereld geëxporteerd. De meeste landen hebben een bepaald basisvoedsel - planten die het daar goed doen en de hoofdmoot vormen van het traditionele voedingspatroon, zoals mais in de Verenigde Staten, rijst in China en Japan, cassave in delen van Afrika, en tarwe in Europa. De nationale gerechten bevatten vaak dat basisvoedsel: neem rijst in Japanse sushi, cassave en yam in West-Afrikaanse fufu, en linzen in Indiase dahl.

De meeste landen kunnen niet al het benodigde voedsel zelf produceren en importeren producten van elders. Voor het milieu is het altijd veel beter lokaal verbouwd voedsel te eten - dat hoeft niet zo'n verre reis af te leggen voordat het op je bord belandt, en daarmee help je de CO<sub>2</sub>-uitstoot te verlagen.

## AMANDELEN

Wereldwijd wordt meer dan de helft van de amandelen verbouwd in het Amerikaanse Californië, de rest voornamelijk in Europa en het Midden-Oosten. Hoewel amandeltelers moderne industriële methodes gebruiken, zijn ze voor het bestuiven van de bomen nog steeds afhankelijk van bijen.



## AVOCADO'S

Avocadobomen groeien in warme gebieden met niet al te koude winters, zoals Mexico, de Dominicaanse Republiek, Zuid-Afrika en Indonesië. Ze worden handmatig geplukt met een lange stok met een mand aan het uiteinde.



## CHOCOLADE

Van alles wat je de laatste tijd hebt gegeten, heeft chocolade waarschijnlijk de langste weg afgelegd. De meeste cacaobonen worden verbouwd in het West-Afrikaanse Ivoorkust en Ghana, en in iets mindere mate in Indonesië en Centraal- en Zuid-Amerika. De uiteindelijke chocolade wordt voornamelijk gemaakt in Europese landen als Duitsland, België en Zwitserland, en in de Verenigde Staten.



## KANEEL

Kaneel is de gedroogde binnenbast van scheuten van de kaneelboom. Het wordt ofwel tot fijn poeder vermalen ofwel in stokjes of pijpjes gebroken. De meeste kaneel wordt geproduceerd in Sri Lanka.



## MAIS

Mais wordt verbouwd van Rusland en Noord-Canada tot in Zuid-Amerika, maar het meeste wordt geproduceerd in de Verenigde Staten: jaarlijks bijna 400 ton. Er kunnen wel 1.200 korrels aan een kolf zitten.



## DRUIVEN

Druiven groeien aan de ranken van wijnstokken, die veel worden verbouwd in Zuid-Europa, het Midden-Oosten en de Verenigde Staten, evenals in India, Zuid-Afrika en Chili. De vruchten moeten regelmatig met chemicaliën worden behandeld om ze vers te houden tot ze bij ons in de winkel liggen. De beste tijd voor het kopen van Europese druiven, die niet al te ver hebben gereisd, is van augustus tot oktober.





## CITROENEN

Deze citrusvrucht wordt vooral gekweekt in India, Mexico en China. De citroenen die wij 's winters in Europa kopen komen grotendeels uit Spanje, Marokko of Israël, en 's zomers van verder weg. Er wordt meestal een waslaagje op de schil aangebracht om ze tegen schade te beschermen en ervoor te zorgen dat ze langer goed blijven.



## HAYER

In tegenstelling tot veel andere granen gedijt haver goed in koude, regenachtige streken. De grootste producenten zijn Rusland, Europa en Canada. Er bestaan veel wilde soorten, maar slechts vier ervan zijn gecultiveerd.



## OLIJFOLIE

Spanje is wereldwijd de belangrijkste producent van olijfolie. Deze olie is niet alleen een veelgebruikt ingrediënt in de keuken, maar wordt ook verwerkt in cosmetica, medicijnen, brandstof en zeep.



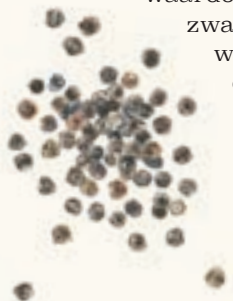
## PINDA'S

Er zijn veel landen die pinda's ofwel aardnoten kweken, maar de grootste oogsten worden behaald in China, India en West-Afrika. Pindakaas wordt in grote hoeveelheden geproduceerd in Noord-Amerika en ook in Europa.



## PEPER

Zwarte peper is inheems aan de zuidwestelijke kust van India. Het is een van de oudst bekende specerijen. De besjes worden geplukt als ze rood beginnen te kleuren en dan in kokend water gelegd, waardoor ze donkerbruin of zwart worden. Vervolgens



worden ze tot vier dagen lang in de zon gedroogd. De vermalen korrels worden gebruikt als smaakverrijker in gerechten.

## ANANAS

De meeste ananassen die in Europa en Amerika te koop zijn komen uit Costa Rica, waar grootschalige plantages schade hebben veroorzaakt aan natuurgebieden. Daarnaast worden ze in onder meer Brazilië en de Filipijnen gekweekt. Ze blijven lang goed, met behoud van hun zoetzure smaak.



## GARNALEN

De kleinere roze ofwel noordse garnalen worden gevangen in de Noord-Atlantische oceaan. Meestal worden ze direct op het schip gekookt, en eenmaal aan land in fabrieken gepeld en ingevroren. De grotere grijze tiggergarnalen worden gekweekt in warmer water, veelal in Thailand of Indonesië.



## PAPRIKA'S

In de volle zon krijgen paprika's de meeste smaak, maar ze kunnen ook jaarrond worden geteeld in kassen met automatisch toegediend water, licht en voedingsstoffen. De meeste paprika's die in Europa worden verkocht zijn op die manier gekweekt.



## RIJST

Voor ongeveer de helft van de wereldbevolking is rijst de belangrijkste voedselbron. Het wordt in meer dan honderd landen verbouwd, maar China en India zijn de belangrijkste producenten.



## ZOUT

Zeezout ontstaat door zeewater in ondiepe bekkens te laten verdampen tot zich kristallen vormen en die dan fijn of grof te malen. Steenzout, waar het gewone keukenzout van is gemaakt, wordt diep uit de bodem gezogen of uit mijnen gehakt. Veel landen winnen zelf zout, maar wereldwijd zijn China, India en de Verenigde Staten de grootste producenten.



## SUKKER

Suiker wordt hoofdzakelijk gemaakt van twee verschillende planten: suikerriet en suikerbiet. De meest voorkomende soort is rietsuiker, en tot de grootste producenten behoren Brazilië, India en China. De grootste producent van bietsuiker is Europa.



## ZOETE AARDAPPEL

De meeste zoete aardappelen ofwel bataten komen uit Egypte, Senegal, Israël en het zuiden van de Verenigde Staten; omdat ze behoefte hebben aan een warme, droge omgeving. Inmiddels zijn er echter methodes ontwikkeld om ze ook in koudere streken te telen.



## TOMATEN

Overal ter wereld waar veel zon is groeien tomaten, maar de belangrijkste producenten zijn China, India, de Verenigde Staten en Zuid-Europa. In koudere landen zoals Nederland worden ze vaak gekweekt in glazen kassen



of in zogeheten tunnels; over bogen gespannen polyethyleen-plastic dat de planten beschermt en warm houdt.