

Anke Kranendonk

# LEUKER lunchen

(en lekker)

zwijsen

Sluit aan bij school



# Rommel in je brodtrommel

Elke dag worden er 750.000 boterhammen met hagelslag belegd.

Zevenhonderdvijftigduizend! Overdrijf ik? Nee, hoor. En dan nog de boterhammen die met pindakaas besmeerd worden. Bij het idee krijg ik al een lamme arm.

Luca krijgt elke dag hetzelfde brodtrommeltje mee. Er zitten vier sneetjes brood in: twee met kaas en twee met hagelslag. Per ongeluk zwaaide hij een keer op het schoolplein met zijn arm waaraan zijn schooltas hing: alle sneetjes waren door de war gegaan! In de pauze at hij één boterham met kaas en hagelslag en op de andere zat niks. 's Ochtends vroeg, in de kleine pauze, heeft hij meestal de vier boterhammen al opgegeten. In de grote pauze kijkt hij verlekkerd naar zijn buurjongen die een trommel vol prachtige Japanse hapjes zit te verorberen.

Wist je dat er in elk land op een andere manier geluncht wordt? In dit boek vertel ik over een aantal landen en hun bijzondere eetgewoontes. Van ieder land geef ik een eenvoudig recept, zodat je eens iets anders kunt meenemen in je trommeltje.







## Versieren

Om te beginnen kun je ervoor zorgen dat je eigen brood er aantrekkelijk uitziet. Wanneer je je trommel opent, lacht de boterham je tegemoet. Je hebt hem niet doormidden gesneden, maar er een gezellig geel gezichtje van kaas van gemaakt. Zijn neus is een rood tomaatje, zijn mond een streepje paprika. De bruine ogen zijn dadels of rozijnen. Haren maak je van kiemgroente, hoeft-ie meteen niet meer naar de kapper voor een permanentje. En zijn oren? Kun je zelf iets verzinnen?





## Een simpel recept, fris en lekker

Dit heb je nodig

- 3 cherrytomaatjes (van die kleine)
- 3 bolletjes mini mozzarella
- 3 mini worteltjes
- beetje (Griekse) yoghurt
- beetje pesto (of beetje peper en zout en wat kruiden uit het keukenlaatje)
- 3 cocktailprikkers
- 2 plastic bakjes met een deksel

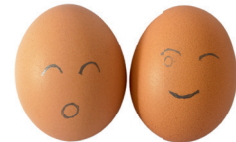
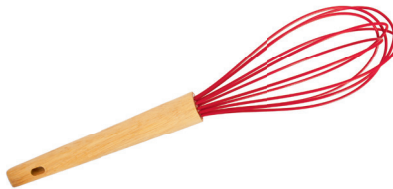
## Zo maak je het

- Prik aan de drie prikkers een tomaatje, een bolletje mozzarella en een worteltje. Doe ze in het ene plastic bakje.
- Doe in het andere bakje de yoghurt en de pesto (of de kruiden).
- Even roeren, deksel erop, meenemen naar school en smikkelen maar!



## Een omeletje als verzetje!

Maak een warme lunch. Sta iets vroeger op dan je gewend bent. Het duurt alles bij elkaar niet meer dan tien minuten. Zet de avond ervoor de spullen alvast klaar.



Dit heb je nodig

- 2 eieren
- peper en zout
- beetje olijfolie of boter
- kom
- garde (dat is zo'n klutsding)
- kleine koekenpan
- houten spatel
- bord of deksel
- aluminiumfolie
- broodtrommel



## Zo maak je het

- Breek de eieren in de kom.
- Klop ze los met de garde en doe er een beetje peper en zout doorheen.
- Verwarm wat olijfolie of boter in de koekenpan.
- Giet het eimengsel erin. Laat het langzaam opwarmen, totdat de onderkant bruin is.
- Schuif de omelet op het bord (of deksel), zodat de onderkant daarop ligt.
- Leg de koekenpan erop en – hop – je draait alles in één keer om, zodat de andere kant gebakken kan worden. Lijkt dit je te gevaarlijk, pak dan een houten spatel en klap de omelet om in de koekenpan.
- Verpak je omelet in aluminiumfolie, dan is die nog warm als je gaat lunchen!



### Tip

Je kunt van alles door de omelet klutsen: kleine tomaatjes, stukjes ui, vers geknipte bieslook, stukjes kaas of ham en paprika.

Ook hagelslag? Je kunt het proberen 😊.

# Rijst, rijst, rijst en nog meer lekkers

Een testje: hoeveel soorten rijst ken jij?  
Witte rijst, zilvervliesrijst, nog meer? Ga nog maar even door, er bestaan wel 8000 soorten!



In Thailand eten ze de hele dag door rijst. Zeg je in het Thais: 'Ik heb honger,' dan zeg je: 'Ik wil rijst eten.' Een van de bekendste soorten daar is **jasmijnrijst**. Die wordt ook wel 'parfumrijst' genoemd, omdat hij zo'n lekkere, zoete geur heeft. Wist je trouwens dat alle rijstsoorten hun eigen maat korrel hebben? De jasmijnrijst heeft de langste korrel.







*Gefrituurde insecten*

**Plakrijst** wordt voor het dessert gebruikt. Sunee woont met haar opa, oma, ouders, broertjes en zusjes in een klein dorpje vlak bij de rijstvelden. Ze is dol op plakrijst. Haar oma maakt de rijst het lekkerst, met verse mangosaus! Met haar hand pakt Sunee een beetje rijst, dipt het in de saus en smult dat het een lieve lust is. Vind je het onbeleefd om met je hand te eten? Nee hoor, dat is in Thailand heel fatsoenlijk!

Iets heel speciaals voor in je broodtrommel is een gefrituurd **insect**. Sprinkhanen en kevers gaan in Thailand zo de frituurpan in. Ben je niet zo van de sprinkhanen? Dan kun je misschien in China terecht. Daar eten ze **kikkers**, slangen, zeepaardjes en schorpioenen.

# Tafelmanieren

In Nederland eet je met mes en vork, in Thailand schuif je met je vork de rijst op een lepel. En in China eet je met stokjes.

Waarom eten ze in China eigenlijk met stokjes?

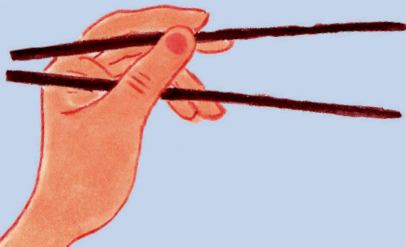
Vroeger werd er in grote potten gekookt. Het eten bleef dan lekker lang warm. Met de stokjes kon je makkelijker een hapje uit de grote pot vissen. Omdat er zo weinig op kan, komt er veel zuurstof met je hapje mee in je mond. De Chinezen zeggen dat je zo beter kunt proeven.



Ieder land heeft zijn beleefdheidsregels. In Nederland willen ze dat je met mes en vork eet. In China is het onbeleefd als je je stokjes rechtop in de kom zet. Dan lijken ze namelijk op **wierookstokjes** die worden gebruikt bij begrafenissen.

In Nederland is het niet netjes om met je bestek naar iemand te **wijzen**. Dat is bij de Chinezen ook het geval. Wanneer je de stokjes neerlegt, mag je de punten nooit op iemand richten.

Maar wat wel geoorloofd is in China: slurpen, smakken en boeren om te laten blijken dat je het eten heerlijk vindt. Je mag ook een botje uitspugen op de grond.



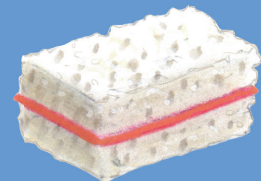
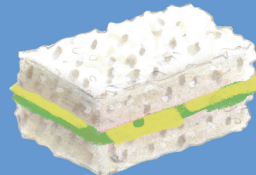
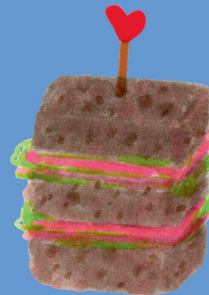




Nog even een getalletje: er worden in China per jaar  
15 miljard paar eetstokjes gebruikt!

Wat heb jij elke dag in je broodtrommel? Telkens dezelfde boterhammen?  
Wist je dat in ieder land op een andere manier geluncht wordt?  
In dit boek lees je over de verschillende eetgewoontes.  
Je krijgt tips om op een lekkere manier je trommel te vullen.  
En hoe je je lunch leuker kunt maken!

**Smullen maar!**



Sluit aan bij leesmethode  
**estafette**

NUR 216

ISBN 978-90-487-3584-6



informatief

eten en drinken

zwijzen.nl

Zwijzen, dé leesspecialist sinds 1846