



7. De Eritrese keuken en eetcultuur

Voedsel is om allerlei redenen een belangrijk onderwerp. Niet alleen is het onmisbaar voor ons lichaam, eten is ook een sociale gelegenheid en een handeling vol met rituelen en gewoontes. Deze kunnen van persoon tot persoon nogal verschillen en van land tot land al helemaal. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de begeleiding van jongeren. Eten kan bijdragen aan een warm thuisgevoel, maar het kan ook veel stress en ontevredenheid met zich mee brengen. Deze notitie bespreekt de Eritrese keuken en eetgewoonten. De informatie die hier gegeven wordt kan behulpzaam zijn om Eritrese amv's beter te begrijpen en de begeleiding beter te laten aansluiten op de wensen van Eritrese amv's. Voor het schrijven van de notitie zijn vragen van begeleiders en ervaringen met casuïstiek leidend geweest.

7. De Eritrese keuken en eetcultuur	1
7.1 <i>Wat zijn de gewoontes rond eten?</i>	1
Wanneer wordt er gegeten?	1
Waar houdt men van?	1
Met wie wordt er gegeten?	1
Hoe wordt er gegeten?	1
7.2 <i>Eritrese gerechten</i>	2
De essentiële ingrediënten: berbere, tesmi	2
Ontbijt.....	2
Stoofschotels	3
Sauzen	3
Injera.....	3
7.3 <i>Vasten</i>	3
Wanneer wordt er gevast?	4
7.4 <i>Wat zijn de gewoontes rond drinken?</i>	4
Alcohol.....	4
7.5 <i>Wat is de voedingswaarde van de Eritrese keuken?</i>	4
7.6 <i>Mogelijke implicaties van negatieve ervaringen rondom koken</i>	6
7.7 <i>Tips voor de begeleiding</i>	7
7.8 <i>Vastenperiodes</i>	8

Datum : 2 april 2018
Auteur : Winta Ghebreab, Nebil Kusmallah en Isabella Prins - Kenniscentrum Eritrese amv's, Veerkracht project
Versie : 1.0

Het kenniscentrum Eritrese amv's is onderdeel van het project Veerkracht, een project van Nidos en Arq Psychotrauma Expert Groep gefinancierd door het AMIF-programma. Het kenniscentrum werkt samen met de culturele mediators, de gedragswetenschappers en de juridische afdeling van Nidos in het beantwoorden van vragen van begeleiders over Eritrese amv's.

7.1 Wat zijn de gewoontes rond eten?

Wanneer wordt er gegeten?

In Eritrea wordt er over het algemeen drie of vier keer per dag gegeten. Men begint de dag vroeg in de ochtend (ongeveer 6 uur) met een kleine hap en een kopje thee. Daarna wordt er om 9 uur een stevig (warm) ontbijt klaargemaakt. Vervolgens wordt er om 14.00uur (warm) geluncht en het avondeten (ook warm) vindt laat (rond 21.00uur) plaats. In Nederland moeten jongeren zich aanpassen en kunnen ze niet altijd eten op de tijdstippen waarop ze gewend zijn te eten. Ook zijn jongeren het niet gewend om eten, zoals boterhammen, mee te nemen naar buiten. In Eritrea eet je niet onderweg; dat vindt men niet respectvol. Het resultaat is dat zij soms heel lang wachten met eten en/of te weinig eten en daardoor soms te weinig energie hebben. Dit kan problemen opleveren voor hun concentratievermogen op school.

Waar houdt men van?

De keuken van Eritrea kenmerkt zich door smaakvolle gerechten die lokale ingrediënten combineert met specerijen zoals kardemom, kruidnagels, kaneel, fenegriek en kurkuma. Vele gerechten bestaan uit eenpansmaaltijden en stoofpotten. Aangezien de christelijke populatie zo'n 200 vastendagen per jaar in acht neemt, heeft de keuken een groot repertoire aan veganistische schotels. Eritreeërs houden van gekruid en pittig eten. Eritreeërs houden niet van zoet eten. Suiker gebruiken ze bijna of helemaal niet tijdens het koken. Alléén hun koffie en thee drinken zij zoet.

In Asmara zijn de Italiaanse banketbakkerijen zeer populair en ook zijn er sinds de onafhankelijkheid enkele

fastfoodrestaurants. De meeste Eritreeërs van het platteland zijn hier echter niet bekend mee; of kunnen zich dat financieel niet veroorloven.

Met wie wordt er gegeten?

Maaltijden worden met de hele familie geconsumeerd. Het is gebruikelijk om nieuwe kennissen uit te nodigen voor een uitgebreide maaltijd. Onaangekondigde gasten zijn er niet, iedereen mag aanschuiven ook als er niet voldoende eten is. Tijdens maaltijden wordt er veel gepraat, gediscussieerd en gelachen. Na een maaltijd volgt er vaak een koffieceremonie, waarbij men lang na kan praten. Dit is hoe Eritreeërs met elkaar verbinden: elkaar beter leren kennen, onderlinge banden versterken en hoe kennissen vrienden worden. Dit is ook hoe men waardering toont en elkaar bedankt. Als je als leraar of begeleider wordt uitgenodigd voor een maaltijd, dan is dat niet ongewoon. Het is met andere woorden hetzelfde als iemand voor een kopje koffie uitnodigen, een bedank kaartje sturen of een bos bloemen geven.

Hoe wordt er gegeten?

Kenmerkend voor Eritrese eetgewoonten is het eten met elkaar uit één bord of schaal, en het eten met de handen. In plaats van het bestek is Injera voor hen een soort hulpmiddel bij het eten. De Injera wordt op een grote, platte schaal (messob) geserveerd met hierop de verschillende stoofschotels.¹ Men neemt met de rechterhand een stukje injera en daarmee wordt wat van de andere gerechten opgeschept en opgegeten.

¹ Bron: <https://foodster.co.nz/2012/08/19/injera/> geraadpleegd op 20 november 2017.



Bron: <http://blog.childfund.org/2014/10/how-to-make-ethiopian-injera/>

Het eten met de handen staat haaks tegenover Nederlandse tafelmanieren waar je volgens de etiquette met bestek dient te eten. Het eten uit één bord of pan kan als niet hygiënisch gezien worden, maar je zou kunnen beargumenteren dat 'hoe meer zintuigen worden aangesproken, hoe groter de lust!' ²

Maaltijden zijn ook tamelijk intiem. Je zit dicht naast elkaar, je raakt elkaars eten aan. Het nodigt uit tot persoonlijke toenadering. Een gebaar van affectie tijdens een maaltijd is het elkaar een hap geven, zoals ook op de foto hieronder te zien is. Voorafgaand aan de maaltijd wordt er meestal eerst gebeden worden.

² Lees bijvoorbeeld dit artikel van Mohammed Benzakour in de Volkskrant. <http://www.nrc.nl/nieuws/2014/12/27/eten-doe-je-met-je-handen-1450894-a1337667> geraadpleegd 20 november 2017.

7.2 Eritrese gerechten

De essentiële ingrediënten: berbere, tesmi

Berbere is een zeer pittig specerijenmengsel dat de grondslag vormt van de keuken van Eritrea. Het is samengesteld uit verschillende versgemalen en geroosterde specerijen. Welke ingrediënten in welke hoeveelheden worden gebruikt varieert, maar essentieel zijn hete rode peper en fenegriek. Meestal worden hieraan kardemom, kruidnagelen, gember, en zout toegevoegd. Berbere kan als droog mengsel worden bereid of als een pasta met olie of water en uien. **Tesmi** is geklaarde boter waaraan uien, knoflook en milde specerijen als gember en kurkuma worden toegevoegd.

Ontbijt

Waar wij vaak een koud en vrij zoet ontbijt eten, zoals bijvoorbeeld brood met beleg of yoghurt met cruesli, eten Eritreeërs vaak warm in de ochtend. De volgende

gerechten worden regelmatig als ontbijt gegeten. **Ge'at** is een soort deeg van meel en water, geserveerd op een bord met in het midden een kuiltje. Hierin wordt tesmi-boter en berbere gegoten. Ge'at eet men bijvoorbeeld na de geboorte van een kind. **Full** is een typische Noord-Afrikaanse bonenschotel. Het wordt met brood gegeten. **Kitcha fit-fit** is Kitcha (soort brood van meel en water) dat in kleine stukjes wordt gemengd met olie en berbere en samen met yoghurt wordt gegeten.

Stoofschotels

De Eritrese keuken bestaat voor een groot deel uit stoofschotels, sommige zijn erg pittig en andere wat milder. **Tsebi** is bijvoorbeeld een zeer pittige stoofschotel op basis van berbere, uien en tomaten en kan bereid worden met kip, rundvlees, lamsvlees, of vis. **Alitsja** is een mildere stoofschotel. Er zijn ook vegetarische schotels zoals **Alitsja** die bereid worden met groenten en aardappelen; of met bijvoorbeeld kool, pompoen (dubba) of okra (bamja).

Sauzen

Sommige gerechten bestaan uit een saus met peulvruchten. Een van deze sauzen is **Sjiro**, een saus van kikkererwtenmeel waaraan specerijen zijn toegevoegd. Een andere, vegetarische, saus is **Tsebi birsan/Temtemo**. Deze saus wordt gemaakt van rode linzen, tomaten, uien en kruiden.

Injera

In Eritrea wordt bij de hoofdmaaltijd **injera** geserveerd, een brood dat lijkt op een pannenkoek met een sponsachtige structuur en een ietwat zure smaak. Traditioneel wordt injera bereid uit een beslag van taaf, een lokale gierstsoort met een zeer kleine korrel. Dit beslag gaat binnen één tot drie dagen vanzelf tot gisting over doordat taaf als enige

graansoort een symbiotisch gist bevat. Doorgaans wordt echter iets van dit reeds gefermenteerde beslag achtergehouden als zuurdesem voor een volgend beslag. De injera wordt gebakken in een metad, een speciale pan met een zwaar deksel. Zodra de bovenkant van het brood vol luchtgaten zit wordt het deksel op de pan gedaan zodat het brood gaar wordt gestoomd zonder dat de bodem bruin wordt.³

7.3 Vasten

In Eritrea wordt er door zowel moslims als christenen gevast. Eritrese-orthodoxe christenen onthouden zich tijdens het vasten van het consumeren van alle dierenproducten (vlees, kip, vis, en eieren). **Ook levensmiddelen waar mogelijk melk of eieren in verwerkt zijn, zoals brood, worden dan vermeden.** Gedurende het vasten kan er intensief gebeden worden. Hiermee wordt de kruisiging van Jezus Christus herdacht. Men kan zich ook onthouden van alcohol en seks. Gerechten die gedurende de periode van vasten veel worden gegeten zijn:

- **Hilbet** : een witte pittige saus/pudding van fava bonen met ui, knoflook, groene peper en kruiden
- **Shiro** : een saus van kikkererwtenmeel waaraan specerijen zijn toegevoegd
- **Gulban**: Op de donderdag voor Goede Vrijdag (Tselote Hamus/the Prayer of Thursday), eten mensen deze mix van verschillende gekookte bonen, peulvruchten en granen zoals tarwe, erwten, kikkererwten
- **Baqella nifro**, dit zijn gekookte bonen die als snack gegeten worden tijdens bepaalde feestdagen of

³ Taaf is ook bekend als Teff in Nederland. Taaf is Tigrinya; Teff is Amaars (Ethiopisch)

vakantieperiodes en tijdens een rouwperiode.

- **Silsi** is een simpele saus van tomaten, uien en berbere en wordt ter vervanging van Tsebhi gegeten. Tesmi wordt vervangen door olie of water.

Wanneer wordt er gevast?

Er zijn ongeveer zeven officiële periodes van vasten, in totaal zo'n 200 dagen per jaar. Echter, lang niet iedereen vast gedurende al deze periodes, *de meeste mensen vasten alleen rond Pasen*.

Diakenen en leden van de Zondagse school houden zich strikter aan de vastendagen. Zij vasten ook iedere woensdag en vrijdag! Op woensdags doen ze dit ter herinnering aan het verraad van Jezus Christus en op vrijdags ter herinnering aan zijn kruisiging en dood. Hou er rekening mee dat met een groeiende behoefte om het geloof te belijden onder jongeren er ook meer en strikter gevast wordt.

7.4 Wat zijn de gewoontes rond drinken?

Men drinkt in Eritrea veel thee. Thee wordt gedronken met kruiden (met kaneel, kruidnagels en kardemom), en meestal wordt er Eritrees brood erbij geserveerd. Een populaire alcoholische drank in Eritrea is **sua**, een ongefilterd bier dat thuis wordt gebrouwen. Bij feestelijke gelegenheden drinkt men **mess**, een soort honingwijn. Dit wordt ook thuis gebrouwen. Tot besluit van de maaltijd drinkt men ceremonieel vers geroosterde koffie.⁴

⁴ https://nl.wikibooks.org/wiki/Kookboek/Ethiopische_keuken geraadpleegd op 20 november 2017.

Alcohol

Er wordt weleens gevraagd of het klopt dat 'Wie in Eritrea drinkt, meer respect krijgt?' In Eritrea drinkt men zowel westerse alcoholische dranken als traditionele dranken. Traditionele dranken vormen onderdeel van de cultuur. Deze dranken worden thuis gebrouwen door moeders voor feestelijke gelegenheden. Net als met wijn in Frankrijk is het dan gewoonlijk dat ook jongeren onder de 18 jaar meedrinken. Daarnaast is het ook gewoonlijk om alcoholische drank zoals Ouzo of Whiskey als geschenk te geven, en bij een bezoek samen te consumeren. Alcohol vormt dus onderdeel van de Eritrese (christelijke) cultuur. Kennis over de gezondheidsrisico's bij overmatig gebruik van alcohol kan beperkt zijn en zou onderdeel moeten zijn van informatie en voorlichtingsprogramma's.

7.5 Wat is de voedingswaarde van de Eritrese keuken?

Er zijn door begeleiders zorgen geuit om de eetgewoonten van Eritrese jongeren. Begeleiders vinden dat jongeren eenzijdig en soms ook gewoon te weinig eten. De voedingswaarde van de traditionele Eritrese keuken is vrij hoog. Hoger dan we in Nederland misschien verwachten, aangezien veel recepten voldoen aan de Schijf van Vijf. Zo koken Eritreeërs met Taaf, een soort 'superfood' en Tesmi, een van de gezondste vetten om in te bakken en eten ze veel peulvruchten.^{5 6} Dit heeft

⁵ Informatie afkomstig van de website <http://www.addisababa.nl/injera/> geraadpleegd op 20 november 2017.

⁶ Informatie afkomstig van de website <https://gezondetips.nl/geklaarde-boter-is-gheet-gezond> geraadpleegd op 20 november 2017.

dus niet met Eritrese keuken te maken maar wel met andere factoren:

- Armoede en schaarste in levensmiddelen in Eritrea. Jongeren kunnen bij vertrek al een ondergewicht hebben. Volgens UNICEF heeft de helft van alle kinderen in Eritrea een onvolgroeide groei.
- Ondervoeding tijdens de reis
- Geld sparen. In Nederland willen jongeren zo min mogelijk geld uitgeven om geld te kunnen sparen
- Jongeren geven de voorkeur aan simpele, makkelijk te bereiden maaltijden die de smaak van thuis geven zoals Silsi, de rode saus.
- Jongeren hebben na aankomst moeite om te wennen aan Nederlandse eetgewoonten, dat wil zeggen moeite met de tijdstippen waarop maaltijden geconsumeerd worden en ingrediënten (zoals brood).

Wat wordt minder gewaardeerd door Eritrese amv's?

- *Boterhammen*
- *Zuivelproducten zoals kaas en room. Kaas wordt niet als koud beleg gegeten, maar wel warm, op een tosti en pizza*
- *Zoet eten (denk aan zoet ontbijt, zoete sausen)*
- *Varkensvlees*
- *Mayonaise*
- *Eten met een romige smaak of saus; dus zonder tomaten en hete peper*
- *Vis en zeedieren: vis wordt in Eritrea over het algemeen alleen rond de kustgebieden gegeten en weinig in de hooglanden en in het zuiden van Eritrea waar de meeste vluchtelingen vandaan komen.*

7.6 Mogelijke implicaties van negatieve ervaringen rondom koken

Ervaringen van amv's	Consequenties en/of verdere uitleg	Tips
<i>"Ik mag niet zelf bepalen wanneer ik kan koken/ eten"</i>	Door afspraken en roosters onafhankelijk van de jongeren te maken kunnen zij het gevoel krijgen dat hun vrijheid en zelfstandigheid hen afgenomen wordt. Ook het 'thuis' gevoel kan hiermee verdwijnen.	Maak roosters en afspraken in samenwerking met je jongeren
<i>"Ik mag niet zelf bepalen wat ik ga eten/wat er gekocht wordt"</i>	Door ingrediënten binnen te krijgen waar je lichaam niet aan gewend is, zoals bijvoorbeeld tarwebrood en zuivelproducten, kunnen lichamelijke klachten opspelen.	Wanneer je merkt dat amv's ontevreden zijn over het eten, overweeg dan om samen met je amv's op zoek te gaan naar ingrediënten die ze wel kennen.
<i>"Ik mag niet (vaak genoeg) zelf koken"</i>	Door zelf niet te mogen koken kan het zijn dat je je niet meer kunt houden aan religieuze of culturele eetgewoonten, bijvoorbeeld omdat het lastig is om uit te leggen wat je wel en niet mag eten. Dit kan als zeer negatief ervaren worden.	Probeer in beeld te krijgen wanneer amv's willen vasten en ga dan samen met hen op zoek naar de ingrediënten waar ze op dat moment wel mee kunnen koken. Ook is het bewezen dat koken een therapeutische werking kan hebben. Laat amv's zo nu en dan zelf koken en moedig ze ook aan om dit soms te doen.
<i>"De maaltijden bevallen me niet. Het sluit niet aan bij wat ik gewend ben"</i>	Je krijgt geen bevredigend gevoel na een maaltijd als de kruiden en smaken niet voldoende prikkelen. Eten is er niet alleen om de maag te vullen, maar ook om de ziel en geest te voeden. Daarvoor dient een maaltijd ook op emotioneel niveau bevredigend te zijn; de zintuigen geprikkeld te worden.	Ingrediënten en smaken die bekend zijn, zoals silsi (rode saus) zullen dat bevredigende effect hebben. Het kan fijn zijn om dit zo nu en dan te koken. Soms willen amv's bepaalde dingen echt niet eten, sta ze dan toe om iets te eten wat ze wel lekker vinden. Uiteindelijk is het belangrijker dat ze eten, dan dat ze volgens de schijf van vijf eten.
<i>"Zelf gekookte maaltijden worden getoetst aan de Schijf van Vijf"</i>	Gerechten zijn onderdeel van de culturele expressie van mensen. Ze worden van generatie op generatie doorgegeven. Door het koken van traditionele gerechten houden vluchtelingen en migranten contact met hun cultuur, hun afkomst en elkaar. Wees dus voorzichtig met het geven van commentaar op datgene wat een pupil kookt. ⁷ Kom erachter waarom dit belangrijk is voor je pupil en kijk of je de maaltijd aan kunt vullen met bepaalde ingrediënten om het een meer volledige maaltijd te maken.	Als begeleider kun je enerzijds amv's helpen aanpassen aan de Nederlandse keuken/ en Nederlandse eetgewoonten en anderzijds amv's helpen hun eigen gerechten te maken door hun wegwijs te maken: 1) laten zien waar ze traditionele ingrediënten kunnen vinden 2) welke alternatieven er zijn (zie bijlage 2). Amv's weten niet altijd waar ze verkrijgbaar zijn .

⁷ <http://www.nrc.nl/nieuws/2012/02/29/bemoei-je-niet-met-mijn-eetgewoonte-dat-is-discriminatie-a1481848> geraadpleegd op 20 november 2017.

7.7 Tips voor de begeleiding

- **Moedig jongeren aan om zelf te koken.** Het is bekend dat koken en bakken therapeutische activiteiten kunnen zijn. Het kan helpen de stress weg te nemen, zelfvertrouwen op te bouwen, sociale vaardigheden verbeteren en negatief denken te doorbreken omdat mensen zich bezighouden met bijvoorbeeld het volgen van een recept.⁸ Activiteiten waarmee begeleiders twee vliegen in één klap kunnen slaan als ze worden ingezet in de begeleiding. Maak je niet te veel zorgen of de maaltijd voldoet aan de schijf van vijf, maar prijs ze aan om het initiatief. Neem niet aan dat ze niks anders kennen. De gerechten die ze eten voldoen momenteel aan hun behoeftes/prikkels.
- **Help de jongeren weer regie krijgen over hun leven door middel van eten en koken.** Eritrese jongeren hebben een moeilijke reis achter de rug waarin ze zich veelal machteloos gevoeld hebben. Strakke regels, roosters en sancties wakkeren gevoelens van onmacht aan. Biedt meer flexibiliteit en beslis *samen* met jongeren over regels en roosters. Zorg dat ze keuzes kunnen maken en betrokken voelen.
- **Maaltijden zijn dé momenten om elkaar te leren kennen.** Een maaltijd samen voorbereiden en delen creëert automatisch een verbintenis.
- **Bouw zelfvertrouwen op en toon interesse in hun eetgewoonten.** Eritrese, Syrische en andere keukens kunnen een bron van inspiratie zijn voor gezonder (vegetarisch) eten. Het kan jongeren plezier geven om je te laten zien wat zij gewend zijn te eten.

Tip: Waar zijn ingrediënten voor Eritrese gerechten te vinden?

- Berbere en andere kruiden zijn te koop in winkels die naast Surinaamse ook Eritrese/ Ethiopische ingrediënten verkopen. Deze zijn bijvoorbeeld in Rotterdam te vinden.
- Tesmi maken mensen zelf thuis. Boter voor de Tesmi koopt me in grote hoeveelheden op de markt. Ghee, vergelijkbaar met Temsi, is ook verkrijgbaar in Albert Heijn en sommige natuurwinkels, maar is erg duur.
- Taaf is tegenwoordig ook verkrijgbaar in natuurwinkels maar is ook erg duur
- Peulvruchten kan in grote hoeveelheden en voor een betere prijs op de markt, of in Turkse, Marokkaanse of Surinaamse winkels halen.
- Tropische groente zoals okra zijn te vinden op de markt of in Turkse, Marokkaanse of Surinaamse winkels.

⁸ 'Kooktherapie probaat bij psychische problemen', <http://www.foodlog.nl/artikel/kooktherapie-helpt-of-smoort-depressie-terug-te-dringen> geraadpleegd op 20 november 2017. Britse onderzoekers die 12 patiënten interviewden in 2004, concludeerden dat twee kooksessies het zelfvertrouwen, de concentratie en het gevoel van voldoening al versterkten. Het artikel is een samenvatting van 'A road through Mental Health through the Kitchen'.

7.8 Vastenperiodes

Zie ook de kalender in de notitie *'De Eritrees-Orthodoxe Tewahedo-kerk en religie'* voor de 2018 data

Viering	Dag(en) waarop gevast wordt
'Dag voor Theofanie' / The Vigils / 'Tsome Gehad'	
'Jona Vastenperiode' / 'Tsome Ninewah'	De 'Jona Vastenperiode' duurt 3 dagen. Nineve is de residentie van het Assyrische Rijk. Orthodoxe christenen herdenken dat Jona door God gevraagd is daarnaar toe te reizen.
Great Lent Fast of 55 days/ Tsome 40	De 'Grote Vasten' is de belangrijkste vastenperiode en duurt 55 dagen tot aan Pasen, waarbij de Goede Week (Lijdensweek) en het weekend voor Pasen (Lazaruszaterdag en Palmzondag) niet meegerekend worden, zodat de Grote Vasten toch op een lengte van 40 dagen uitkomt.
'Mount of Olives'	De Olijfberg vastendag is ter herdenking van Bijbelse gebeurtenissen die zich op deze locatie hebben afgespeeld.
De 'Apostelvasten'/Petrus- & Paulusvasten/ 'Tsome Hawariat'	De 'Apostelvasten' (Petrus- & Paulusvasten) duurt enkele weken, van maandag na Allerheiligen (vieren de orthodoxen op de eerste zondag na Pinksteren).
'Tsome Dihnet'	
Assumption of the Virgin Mariam/'Tsome Filseta'	De 'Moeder Gods-Vasten' (Ontslapingsvasten) duurt 14 dagen
Fast of the Prophets/ Tsome Nebyat	De 'Kerstvasten' periode begint en duurt ongeveer 43 dagen
Fasting on Wednesdays and Fridays/ 'Tsome Arbie & Rebiu'	Alle woensdagen en vrijdagen, behalve de 55 dagen na pasen, tijdens Kerstmis en Epiphany.