



China

De Chinese keuken



China

- De Chinese keuken -

Paragraaf I

Eetgewoonten in Nederland

Paragraaf I.1 Frequentie maaltijden

In Nederland worden gemiddeld 3 maaltijden genuttigd:

- Ontbijt Wordt vaak snel genuttigd
- Lunch rond 12.30 uur Wordt vaak snel genuttigd
- Diner rond 18.00 uur Hier wordt veel tijd voor uitgetrokken

De Nederlander eet vaak vlees bij het avondeten. Vaak wordt er dan traditioneel gegeten: aardappels, groenten en vlees. Invloeden van buitenaf zijn steeds meer zichtbaar in de Nederlandse keuken, dat is te danken aan het koloniale verleden. Hierbij valt te denken aan Indische en Surinaamse gerechten.

- Inhoud maaltijden

- Ontbijt
 - Brood: belegd met boter en kaas of vleeswaren
 - Yoghurt met muesli of cornflakes
 - Soms Brinta of een eiOpkomst van 'gemaksvoesel' is duidelijk zichtbaar
- Lunch
 - Vaak staat er brood op het menu
 - Soms een warm gerecht, zoals soep
- Diner
 - Voor meesten de belangrijkste maaltijd van de dag, hoofmaaltijd
 - Warm eten, vaak met vlees

Tafelmanieren

- Houding: Rechtop zitten
- Opscheppen: Wees bescheiden, kleine hoeveelheden opscheppen
- Hoe eet je: Rand van bord schoonhouden, mes en vork kruislings op het bord tijdens het pauzeren, mes en vork naast elkaar op het bord aan het einde van de maaltijd (tien-over-vier-positie), servet gebruiken.
- Servet: Op schoot neerleggen, punt naar de tafel. Servet links naast het bord na het eten.
- Tafelmanieren: Botermesje gebruiken om brood te smeren, niet met volle mond praten, niet blazen bij warm eten, geen eten prakken, oneetbare dingen op rand van bord.
- Tijdens de maaltijd: Niet van tafel gaan, wel even weg van tafel gaan bij niesen of neus snuiten, vingers niet aflikken.

China

- De Chinese keuken -

- Let op: Niet met volle mond praten, niet met mond open kauwen, lichamelijk contact met buurman en buurvrouw vermijden, weinig plaats innemen, niet arm uitstrekken om iets te pakken (vraag dan buurvrouw of buurman even), linkerarm tijdens soep eten naast het bord.
- Eten met handen: O.a. brood, kip, fruit en sparerib, één hand gebruiken, altijd vingers na afloop wassen.

- Ongemanierd: Boeren, smakken en slurpen.

- Gaat er iets fout: Geen paniek, geen aandacht op vestigen, hulp bieden.

Drank

Nederlanders drinken veel koffie en thee, vooral tijdens ontbijt. Ook wordt er melk gedronken tijdens het ontbijt. 's Ochtends rond tien uur wordt er vaak koffie gedronken, 's middags rond vier uur wordt er vaak thee gedronken. Soms alcohol tijdens het diner.

Eten

- Verjaardag:
 - Traktatie in de klas
 - Kinderfeestje: Taart, patat of pannenkoeken
 - Feestje van volwassenen: Koffie en gebak, hapjes uit frituurpan, alcoholische dranken, chips, borrelnootjes en blokjes kaas
- Bruiloft:
 - Receptie 's middags of 's avonds: koffie en gebak, uitgebreid diner, huwelijksstaart.
- Geboorte:
 - Kraambezoek: koffie en beschuit met muisjes (roze of blauw)
- Examenfeest:
 - Alcoholische dranken, vooral bier
 - Hapjes en snacks, zoals chips, borrelnootjes en blokjes kaas

Paragraaf 1.2 Oorsprong van het voedsel

De Nederlandse keuken is vooral geïnspireerd door landbouw- en veeteeltverleden, dit is zichtbaar in de Nederlandse gerechten met Nederlandse ingrediënten.

Kenmerken van dit eten: stevig, voedzaam (afgestemd of werkzaamheden uit verleden), energierijk.

Paragraaf 2

Eten in China

China is een groot land, met veel verschillende mensen, in veel verschillende gebieden. Dit zorgt ook voor diversiteit in eetgewoonten. Zo zijn er verschillende bekende keukens, met ieder zijn eigen gewoontes en specialiteiten:

- de Beijingkeuken
- de Kantonese keuken
- de Shanghai keuken
- de Sichuankeuken.

China

- De Chinese keuken -

In China is eten erg belangrijk. Het is voor hen namelijk vooral een sociale aangelegenheid.

Paragraaf 2.1 Frequentie maaltijden

In China worden er over het algemeen 3 maaltijden genuttigd:

- ontbijt thuis
- lunch op het werk
- avondeten thuis

Veel Chinezen eten drie keer per dag een warme maaltijd, waarbij iedere keer rijst geserveerd wordt.

Inhoud maaltijden

- Ontbijt thuis
 - Pap waarvan de rijst lang gekookt heeft, met vlees en deeg
 - Pannenkoeken
 - Thee, met name groene thee
- Lunch op het werk
 - Rijst en/of kom soep
- Avondeten thuis
 - Rijst met meerdere gerechten
 - Soep als afsluiting

Het basisvoedsel in China is rijst, waarbij vaak nog andere gerechten worden geserveerd. In het noorden van China zijn noedels, gemaakt van tarwe, een belangrijk voedingsmiddel. In het zuiden, waar geen tarwe groeit, zijn rijst en mie de belangrijkste voedingsmiddelen. Dieren worden in China alleen gezien als voedsel: ze consumeren alles van het dier. De soep die vaak gegeten wordt is een soort bouillon die gemaakt wordt van het water waarin de rijst gekookt is. In dat warme water worden wat groenten en kruiden gedaan.

“Het Zuiden is zoet, het Noorden is zout, het Oosten is bitter en het Westen is pikant.” wordt wel in China gezegd. Het eten in China is vaak pittig. De belangrijkste smaakmakers zijn: Chili saus, gember, ketjap manis, rijstazijn, sojasaus, oestersaus, scherpe peper, uien, knoflook, paddenstoelen en hoisinsaus.

Restaurant in China

- Er worden meerdere gerechten besteld
 - Iedereen besteld een gerecht
 - Alle gerechten komen op een grote draaischijf in het midden van de tafel te staan
 - Het is de gewoonte dat iedereen overal van eet; je haalt uit de schalen wat je wilt
- Als afsluiting rijst en een kommetje soep of noedels
- Meestal sluiten restaurants al rond 8 uur 's avonds.

China

- De Chinese keuken -

Tafelmanieren

- Meestal eten ze aan een ronde tafel.
- Gasten zitten zover mogelijk bij de deur vandaan, dus vaak tegenover de deur
- De gastheer zit vaak het dichtst bij de deur
- De gastheer schept het eten op voor zijn gasten
- Chinezen eten met chopsticks

Om aan de gastheer te laten merken dat je het naar je zien hebt en geniet zijn de volgende dingen toegestaan:

- Slurpen
- Luidruchtig boeren
- Knoeien met saus
- Botjes uitspugen op de tafel of op de grond
- Met volle mond praten

Dit zijn allemaal aangename geluiden/tekenen voor een gastheer. Door een boer te laten na het eten weet hij dat het eten je goed gesmaakt heeft.

Paragraaf 2.2 Chopsticks (stokjes)

Chinezen, Japanners, en andere Aziaten eten met chopsticks i.p.v. mes, vork en lepel. Dit zijn ongeveer 27 cm lange houten stokjes, die op de juiste manier vastgehouden moeten worden om ze handig te gebruiken.

1. Het onderste stokje moet tussen duim en hand geklemd worden. Het uiteinde van het stokje komt tegen je ringvinger.
2. Het bovenste stokje leg je op je duim en balanceert op je duim. Dit stokje moet je vasthouden met je ring- en middelvinger.
3. Als je nu je ringvinger en middelvinger op en neer doet beweegt het bovenste stokje ook op en neer.
4. Het onderste stokje ligt 'vast' in je hand. Die moet je niet bewegen.

Chinezen beweren dat het eten beter tot zijn recht komt als je het met chopsticks eet, omdat er dan meer zuurstof je mond binnenkomt, waardoor je het eten beter kunt proeven. Met deze chopsticks wordt alles gegeten. Als Chinezen soep eten, halen ze eerst de groente en evt. vlees met de chopsticks uit het kommetje. De rest wordt uit het kommetje geslurpt. De stokjes zijn uitsluitend bedoeld om mee te eten. Het is ongeleefd om er mee te wijzen, gebaren mee te maken, vlees aan te spiesen, te snijden, op te bijten of als tandenstoker te gebruiken.

Drank

- Thee, met name groene thee
 - Groene thee is gezond, bevat veel vitamine C
 - Groene thee bevordert de spijsvertering
- Soep

China

- De Chinese keuken -

Paragraaf 2.3 De theeceremonie

Deze ceremonie speelt een belangrijke rol in het leven van de Chinezen. Bij verschillende bijzondere gelegenheden bijvoorbeeld:

- uit respect voor je gasten
- tijdens familiegelegenheden
- om formeel excuses te maken
- op bruiloften

wordt er op traditionele wijze thee bereid en gedronken, waarbij de traditionele Chinese theepotten van ongeglaazuurd klei werden gebruikt.

De theeceremonie op zich bestaat uit zeven stappen.

1. Spoel de theepot voor gebruik om met heet water
2. Doe met een schepje, gemaakt van bamboe of hout, de theeblaadjes in de theepot.
3. Verhit het water in een ketel op het fornuis op verschillende temperaturen. Het warme water wordt in de grote kleitheepot gegoten.
4. Giet het water uit de grote theepot in een kleinere theepot totdat alle theeblaadjes bedekt zijn. Schenk daarna de thee in kleine theekopjes. Deze thee is niet om op te drinken. Het doel hiervan is de kopjes te verwarmen en te kruiden.
5. Giet de theekopjes leeg over de theepot, om de theepot warm te houden. Het is ook goed voor de klei van de theepot
6. Schenk nadat de kopjes zijn leeggegoten over de theepot de thee in de kopjes. Het eerste portie thee mag maar 10 tot 30 seconden 'brouwen'.
7. Nu is het tijd om de thee te drinken. Als gast ontvang je de theekop en de houder in beide handen. Om de thee te drinken moet je de theekophouder met je linkerhand vasthouden en til je het kopje voorzichtig op met de vingers van je rechterhand.

Paragraaf 2.4 Alcohol

- Meeste alcoholische dranken gestookt uit graan of rijst
- Eén woord voor alcoholische dranken: Jiu, betekent wijn
- In meeste drank alcoholpercentage tussen 40 en 80%
- In China wordt vooral whisky, wodka en cognac geproduceerd
- Bier in China is van goede kwaliteit.

Paragraaf 2.5 Gezondheidsdrankjes

Chinezen drinken naast de drankjes die ze drinken omdat ze deze lekker vinden ook drankjes om gezondheidsredenen zoals:

- Slangenwijn – goed voor de potentie
- Tijgerbottenwijn – helpt tegen reuma
- Ginseng – helpt te ontspannen
- Hertentestikelwijn – werkt verjongend

China

- De Chinese keuken -

Eten

- Verjaardag (in China 'geboortedag')
 - Eigen gekookte maaltijd
 - Cake
- Geboorte
 - Azijn-gembersoep, soep met zure smaak. Deze soep is voor naaste families van het echtpaar en mensen die op kraambezoek komen
- Bruiloft
 - 'Happiness Cakes' of 'Dragon & Phoenix Cakes' Dit zijn kleine verpakte cakes met daarop gelukssymbolen.
 - Enorme bruidstaart, staat symbool voor huwelijk vol succes
 - Theeceremonie voor ouders van bruidspaar

Paragraaf 3

Verschillende keukens in China

China is qua oppervlakte een groot land, dus veel regionale verschillen. Dat is ook duidelijk zichtbaar in de Chinese keuken. Deze keuken kunnen we verdelen in vier regionale keukens:

- **Noordelijke keuken:** De Peking
 - Bekend gerecht: Peking-eend
 - Zachte kruiden, in wijn bereide gerechten
 - Veel schapenvlees, prei, bieslook, groene ui, knoflook en verse groenten
 - Licht, elegant, verfijnd en relatief zacht gekruid
- **Oostelijke keuken:** De Shanghai
 - Vetarm, mild eten
 - Veel visgerechten, verse zeevruchten
 - Komt voor in uiterst vruchtbare deel van het land (veel rijst)
 - Zacht en zoet
- **Zuidelijke keuken:** De Kantonese. *Deze keuken is direct de meest bekende.*
 - Meest gevarieerde keuken
 - Contrasterende smaken: gezond voedsel, kleurrijke presentatie
 - Roerbakken (in korte tijd verse maaltijden bereiden)
 - Zoutzuur – sojasaus, gemberwortel, wijn en kippenbouillon
 - Witte rijst: traditioneel bijgerecht
 - Mie, rijstvermicelli, rijstpapiervellen, loempiavellen
 - Voorbeeld: Nederlands Chinese restaurants
- **Westelijke keuken:** De Szechuan (Sichuan)
 - Meest pittige keuken
 - Pittige, gekruide maaltijden

China

- De Chinese keuken -

- Belangrijk ingrediënt: Szechuanpeper
- Veel rundvlees, tegelijkertijd ook veel vegetarische gerechten
- **Toevoeging:** Vijf is een belangrijk cijfer, veel terug te vinden in de eetcultuur. Vijf smaken: zoet, zuur, zout, bitter en pittig. Vijfkruidenpoeder bevat steranijs, venkel, peper, kaneel en kruidnagel.
Tegengestelde smaken komt veel voor in een gerecht: zoet-zuur, mals-knapperig. Evenwicht is belangrijk! Alle vijf zintuigen moeten aan de orde komen in de geur, kleur, textuur en vorm van het eten.

Paragraaf 4

China - Nederland

Als we kijken naar de eetgewoonten van China, vergeleken met die van Nederland, vallen een heel aantal dingen op.

Frequentie maaltijden

- Zowel in China als Nederland 3x per dag
- Tijden verschillen wel: In China wordt ontbijt en diner vroeger gegeten dan in Nederland

Inhoud maaltijden

- Nederland: ontbijt – brood, lunch – brood, diner – aardappels + groente en vlees
- China: 3 keer per dag warm; ontbijt – rijstepap met bv. vlees, lunch – rijst, diner – rijst met andere gerechten en soep als afsluiting

Tafelmanieren

Tafelmanieren tussen Nederland en China verschillen erg. Wat in China normaal en beleefd is, vinden we in Nederland volstrekt asociaal.

- Nederland: nadruk op uiterlijke zaken; nette uitstraling is belangrijk
 - Servet op schoot
 - Niet met ellebogen op tafel
 - Met mond dicht eten
 - Met mes en vork eten
 - Niet met volle mond praten
- China: Nette uitstraling niet belangrijk, maar laten merken dat je geniet is belangrijk, door de volgende dingen te doen:
 - Eten met chopsticks
 - Boeren laten, o.a. na het eten (teken dat het gesmaakt heeft)
 - Smakken
 - Met volle mond praten
 - Botjes op grond of op tafel uitspugen

Drank

- Nederland: Veel koffie en thee
 - Bij feestelijke aangelegenheden vooral alcoholische dranken

China

- De Chinese keuken -

- China: Vooral thee, met name groene thee
 - Veel sterke alcohol
 - Gezondheidsdrankjes

Eten

- Nederland: koffie met gebak
 - Gedurende de avond komen er hapjes op tafel
 - Na de koffie vaak alcoholische dranken
 - Beschuit met muisjes bij geboorte
- China: voornamelijk thee
 - Bij bruiloft cakejes met geluksteksten
 - Azijn-gembersoep bij geboorte

Oorsprong van het voedsel

- Nederland: ligt vooral in koloniale verleden, en landbouw
- China: vooral landbouw, met name thee en rijst wordt verbouwd

