

# IFTAR

VANUIT UW KOT

MEI 2020



SOLIDARITEIT  
IN ZELZATE

RAMADAN / EXCLUSIEVE RECEPTEN / SOLIDARITEIT /  
VZW LICHPUNT / SELFIE!

#IFTARZELZATE



# Welkom

Toen de coronacrisis onze plannen doorkruiste, maakten we van een nood een deugd. Als alternatief voor de gezamenlijke iftar waar ontmoeting en solidariteit centraal staan, organiseerden we deze 'Iftar vanuit uw kot!'.

Een kans om thuis nieuwe recepten te ontdekken en de lokale armoedevereniging Lichtpunt VZW te ondersteunen.

We zijn dan wel niet fysiek samen, maar via filmpjes en foto's op sociale media tonen we hoe iedereen dezelfde gerechten deelt!

Erfgoeddag werd dit jaar helaas afgelast, waardoor onze geplande activiteit niet kon doorgaan. Het thema 'De Nacht' wordt volgend jaar hernomen. Ook dan zetten wij graag interessante nachtelijke tradities, zoals het Iftarritueel, extra in de kijker.



# Bedankt

om deel te nemen en deze actie te ondersteunen. We wensen je veel kookplezier en culinaire ontdekkingen toe!

# Ramadan

DE HEILIGE MAAND RAMADAN

## *Ramadan wat?*

Ramadan, dat is de naam van de negende maand van de islamitische kalender, waarin moslims wereldwijd niet eten, drinken, roken en vrijen tussen zonsopgang en zonsondergang. De Ramadan is één van de vijf zuilen van de Islam naast: de getuigenis; het gebed; de bedevaart en de armenbelasting. De Ramadan is een tijd van bezinning, saamenhorigheid én solidariteit.

## *Iftar, da's gezellig!*

Iftar, dat is het breken van de vasten. Tijdens de Ramadan vasten de moslims van de ochtendschemering tot zonsondergang. Elke dag wordt het vasten 's avonds gebroken met een iftar. Er wordt extra lekker gekookt, familieleden bezoeken elkaar, er branden kleurrijke lampen, het is feest. Verder zijn er lezingen, culturele avonden, ontmoetingsdagen in de moskeeën... een groot sociaal leven tot in de late uurtjes. Omwille van de coronacrisis zullen moslims de Ramadan nu heel anders beleven.

## *Vasten bij de Oude Grieken*

Vasten is van alle tijden. Het gebeurde al bij de Oude Grieken en de Romeinen. Hippokrates, de Griekse grondlegger van de geneeskunde, zei: "Wie sterk, gezond en jong wil blijven, wees matig, oefen je lichaam, adem zuivere lucht in en heel je kwalen door vasten."

## *Even stil staan*

Niet alleen moslims vasten, in heel wat godsdiensten wordt er gevast gedurende een bepaalde periode. Denk maar aan de veertig dagen voor Pasen bij Christenen. Tijdens het vasten nemen gelovigen de tijd om stil te staan bij enkele zaken om ballast los te laten die zich in het dagelijks leven opdringt en om, meer dan anders, tijd te maken voor gebed en bezinning.



# TURKSE LINZENSOEP

HET TURKSE WOORD VOOR SOEP 'ÇORBA'  
VINDT ZIJN OORSPRONG IN HET PERZISCHE 'ŞORBA'

## Soep, dat is warmte en gezelligheid

Weer of geen weer, soep is een uitstekende maaltijd wanneer je lichaam warme voeding nodig heeft. Als hydrator geeft het je lichaam het broodnodige vocht. Bovenal is soep makkelijk te verteren, waardoor het een geweldige manier is om waardevolle voedingsstoffen op te nemen.

In Turkije is soep een cultureel gerecht: zowel 's ochtend als 's avond en zelf 's nachts na het uitgaansleven wordt er soep gedronken. Er zijn vele soeprestaurant die 24/7 open zijn. Dit gerecht kan je ongetwijfeld altijd terugvinden op de iftartafels. Oorspronkelijk werd linzensoep veel gegeten in de Arabische, Joodse, Assyrische en Turkse keuken. Niet gek, gezien het feit dat linzen zeer oude cultuurplanten zijn en hun roots hebben in Zuidwest-Europa en Azië. De oudste resten van linzen zijn gevonden in een grot in Griekenland en zouden in een gesteende zitten dat zeker 13.000 jaar oud was.

## Lekker en gezond!

Linzen worden in België relatief weinig gegeten. Dat is jammer want ze zijn lekker, voedzaam, gemakkelijk te bereiden en vooral gezond. Linzen zijn namelijk rijk aan ijzer, vitaminen, vezels, eiwitten en mineralen. Ze behoren tot één van de voedingsmiddelen met de hoogste voedingswaarden. Linzen worden onderschat, al zijn ze klein, ze bevatten een bom aan essentiële voedingsstoffen!

## Duurzaam en goedkoop!

Linzen zijn prima vleesvervangers, doordat ze zoveel eiwitten bevatten. De productie van vlees, vooral van rundvlees, is tientallen keren meer belastend voor het milieu en het klimaat dan de teelt van peulvruchten zoals linzen. Het water- en landgebruik liggen spectaculair lager en er is geen verzuring en vermesting van de bodem. Maar ook op gebied van verwerking, vervoer en opslag zijn linzen erg duurzaam. Linzen zijn gedroogd en kunnen daarom zonder koeling jaren goed en geschikt blijven voor consumptie. Ze zijn dus goed voor ons lichaam en milieu!

### Wat heb je nodig voor 4 flinke borden?

- 175 gram rode linzen
- 2 grote wortels
- 1 ui en 1 look
- 1 groentebouillonblokje
- 750 ml water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 flinke eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel komijnpoeder

# RECEPT

ŞORBA



ŞORBA

**TIP:** Werk de soep af met een scheepje yoghurt, wat citroen en paprikapoeder. Het is heerlijk, voegt een prachtige kleurentint toe en zorgt voor een heerlijke frisse smaak!

## Stap 1

Spoel de linzen af in een vergiet en laat ze uitlekken.

## Stap 2

Verhit de olie en bak de uitjes samen met knoflook ca. 5 minuten aan.

## Stap 3

Doe de komijnpoeder en tomatenpuree erbij en fruit dit een minuutje mee.

## Stap 4

Doe de overige ingrediënten erbij. Breng het geheel aan de kook. Laat ca. 45 minuten op een zacht vuur gaar koken en mix alles met een staafmixer.

## Stap 5

Breng de soep op smaak met zout en peper en werk af met peterselie.

*Eet smakelijk!*

EEN CULINAIRE TURKSE SOEP



Pieter Aertsen. De Pannenkoekenbakkerij. 1560  
(Collectie Museum Boijmans van Beuningen, "foto: Studio Tromp", Rotterdam)

# MEETJESLANDERS ZIJN ZOETEKAUWEN

Dat blijkt niet alleen uit de voorliefde voor dessert en gebak, maar ook uit de lekkernijen die nog altijd in de streek gemaakt worden. Om het culinair erfgoed van de streek niet te laten verloren gaan, werd de Academie van de Smaak opgericht. Dit gezelschap wil je laten proeven van de authentieke Meetjeslandse keuken. Dit gaat gepaard met opzoekingswerk, interviewen van getuigen en veel experimenteren om tot een actuele benadering te komen van het originele recept. Wat hebben ze ons te vertellen over pannenkoeken?

## Pankoecken

Vorig jaar ging de Academie van de Smaak op zoek naar recepten voor pannenkoeken van vroeger en nu.

Terwijl de rijken pannenkoeken met volle melk, bloem en eieren konden maken, waren de forse boekweit pannenkoeken stevige 'maagvullers' voor de armere bevolking.

'Pankoecken' bestonden in vele variaties.

In 1393 verving het kookboek 'Le menagier de paris' bijvoorbeeld de melk door wijn en water in het recept. In 1928 raadde het kookboek dan weer aan om een ijzeren pan te gebruiken, want die nieuwe pannen in 'aluminium' waren toch niet geschikt! Benieuwd naar originele recepten, van pompoenpannenkoeken tot pannenkoeken met kokosmelk en boekweitmeel? Scan de QR code en ontdek ze allemaal!



Ingrediënten  
250g bloem  
4 eieren  
1/2 l melk

### Bakken maar!

Meng alle ingrediënten in een kom. Roer tot je een mooi glad deeg hebt. Doe een beetje boter in de koekenpan en bak de pannenkoeken één voor één.

*Eet smakelijk!*

# Pannenkoeken? Dat is feest!

Wist je dat desserts vroeger enkel werden gegeten bij feestdagen zoals kermis of de eerste communie?

De pannenkoek is daar een mooi voorbeeld van. Op Maria Lichtmis (2 februari), veertig dagen na kerst, eten we pannenkoeken. Dit heeft te maken met de komst van het licht na een lange donkere winter, vanaf die dag werd het werk op de boerderij stilaan hervat. Met een pannenkoekenfeest vierden de boeren vroeger de komst van nieuwe knechten en de terugkeer van het licht.

Wist je dat Médard Bonamie een film maakte met sfeerbeelden van het Meetjesland onder de titel "Pannenkoeken uit het Meetjesland"? Scan de QR code en geniet van de film!



## Zin om zelf aan de slag te gaan met culinair erfgoed?

Zoek oude recepten op

[www.erfgoedbankmeetjesland.be](http://www.erfgoedbankmeetjesland.be)

Of doe mee aan de workshops en lezingen van

Academie van de Smaak,

Meer info op [www.eeklo.be/academievandesmaak](http://www.eeklo.be/academievandesmaak)



*Zelzate solidair*

# VERSPREID SOLIDARITEIT, GEEN VIRUS!

"Het goede nieuws is dat vandaag opnieuw bewezen wordt dat er zeer veel solidariteit bestaat!", zei burgemeester Brent Meuleman bij begin van de coronamaatregelen. "Er ontstaan spontaan warme initiatieven in Zelzate."

De coronacrisis maakt massa's belangeloze inzet los. Het is een lange ketting van initiatieven: mondklappers naaien, boodschappen doen, steun inzamelen, vrijwilligerswerk voor mensen die het echt moeilijk hebben... En dan de witte doeken, de raamzangen en het applaus. Het verwarmt het hart!

Ook deze 'Iftar vanuit uw kot' is een **solidariteitsactie**.

We stimuleren verbinding en roepen op om foto's met kook- en maaltijdervaringen op sociale media te delen met #iftarzelzate. Op die manier zijn we solidair virtueel samen!

Bedankt voor uw vrije bijdrage voor dit iftarpakket. De totale opbrengst gaat integraal naar de Zelzaatse lokale armoedevereniging Lichtpunt vzw.



**De kracht van de  
solidariteit onder de  
mensen is sterker dan ooit.  
Laat ons die vasthouden,  
ook na corona.**





# *Lichtpunt* vzw

## *Verzet tegen armoede!*


Lichtpunt is een vrijwilligersorganisatie uit Zelzate die zich verzet tegen armoede en de ongelijkheid die daaruit voortvloeit.

Twee keer per maand organiseert Lichtpunt een voedselbedeling in hun huisje aan de Assenedesteenweg 117. Meer dan 200 mensen krijgen er dan een voedselpakket, naargelang de grootte van het gezin.

Aansluitend kunnen de mensen die om een voedselpakket komen, mits een symbolische bijdrage van 1€, winkelen in het tweedehandswinkeltje. Je vindt er kledij, wat speelgoed en klein huishoudelijk materiaal.

In de winkel is het ook gezellig, er is ruimte voor ontmoeting en sociaal contact met een kopje koffie of thee.

De vzw draait uitsluitend op vrijwilligers, mensen die van grote waarde zijn voor hun werking. Nieuwe vrijwilligers die het engagement willen aangaan, zijn steeds welkom.



Vzw Lichtpunt Assenedesteenweg 117 - 121  
9060 Zelzate België

Email: [lichtpuntzelzate@gmail.com](mailto:lichtpuntzelzate@gmail.com)

Tel : 0479/730 537 Lucien Van de Velde, voorzitter

Tel tweedehandswinkel 0472/675 049

Doe mee en zend ons je foto!



Doe mee en zend ons je foto!

MAAK EEN SELFIE, EEN LEUKE FOTO OF FILMPJE TERWIJL JE AAN DE SLAG  
GAAT MET HET IFTARPAKKET.  
POST DEZE FOTO OP SOCIALE MEDIA

**#IFTARZELZATE**

OF STUUR VIA MAIL NAAR  
MURAZ.SAHAN@SAMENLEVINGSOPBOUW.BE



De gemeente Zelzate maakt keuzes die garant staan voor een eerlijk, democratisch, warm en sociaal beleid.



De cultuurraad adviseert de gemeente over culturele aangelegenheden en ijvert voor overleg en samenwerking tussen de verenigingen. Ze zetten mee hun schouders onder deze **warme actie!**



De Turkse Multiculturele Vereniging Zelzate (TMVZ) wil werken aan integratie, communicatie, diversiteit en gelijke kansen. En wil bijdragen aan een gezonde geest in een gezond lichaam



Erfgoedcel Meetjesland brengt het cultureel erfgoed in kaart, maakt het zichtbaar voor een breed publiek en helpt je bij het realiseren van jouw project.



Het Agentschap Integratie en Inburgering pakt de uitdagingen aan die het gevolg zijn van migratie. Daarin willen we het verschil maken.



De opbouwwerkers van Samenlevingsopbouw investeren in de in de kracht van mensen en zetten politici aan tot een sociaal beleid Een beleid waar plaats is om kansen te creëren en grondrechten te garanderen.



MET DANK AAN DE GEMEENTE ZELZATE OM ONS TE ONDERSTEUNEN BIJ DEZE ACTIE!



”Als schepen van diversiteit wens ik alle moslims een mooie ramadan toe. Net zoals vele Zelzatenaren geen Pasen konden vieren in familiale kringen, zal de moslimgemeenschap in Zelzate ook het Iftar-gebeuren in ‘haar kot’ moeten vieren zonder familiebezoek.

Maar niet getreurd! In samenwerking met Samenlevingsopbouw, Agentschap integratie en inburgering, het gemeentebestuur, COMEET en de Turkse multiculturele vereniging werd een Iftar-pakket samengesteld dat elke Zelzatenaar kon bestellen. De ' Iftar vanuit uw kot'.

In dit pakket vind je de ingrediënten voor een traditionele ‘Turkse’ Linzensoep en ‘Belgische’ pannenkoeken terug, een leuke interculturele kruisbestuiving en een ware culinaire verrijking .

De opbrengst van dit initiatief gaat integraal naar VZW lichtpunt. Allemaal samen vanuit ons kot slaan we bruggen naar elkaar, leren we elkaars culinaire schatten kennen en steunen we VZW lichtpunt.”

#samentegencorona  
#Zelzatesolidair #Zelzategeweldig  
#diversiteitiseenrijkdom  
#iftarzelzate

Steven De Vuyst  
Schepen van diversiteit