

Sushi met mirin, mag een moslim dat eten?

“Met het Voorlichtingsbureau Halalvoeding wil ik een brug slaan tussen verschillende culturen waarbij informatievoorziening voorop staat. Er is veel onwetendheid over de multiculturele keukens en daarnaast ook nog eens over de halal aspecten ervan. Maar als mensen teruggaan naar de keukens van hun roots zijn er veel gerechten die heel gezond zijn. Daarom deel ik graag mijn kennis en ervaring over interculturele voeding en gezondheid met organisaties en bedrijven.”

Mariam Aaras (48), dochter van een Marokkaanse vader en een Nederlandse moeder, studeerde in 2000 af aan de Hogeschool van Amsterdam op voeding en diëtetiek. Ze verdiepte zich daarna verder in halal en koosjer eten, “daar hadden we tijdens mijn opleiding niks over geleerd”, en richtte in 2013 het Voorlichtingsbureau Halalvoeding (www.ikeethalal.nl) op. “Omdat ik merkte dat er in Nederland weinig over bekend was en ik zelf ook veel vragen had, wilde ik van alles uitzoeken. Ik hoorde regelmatig om me heen: ‘maar jullie mogen toch gewoon kip eten...’ toen dacht ik: ‘daar moet ik wat aan doen’. Ik voelde me verantwoordelijk om gerichtere zorg te leveren.” En er zijn ook veel vragen te beantwoorden, meent Mariam. “Zoals: ‘Mag een moslim sushi met mirin?’ Dat leg ik dan uit.” Pas jaren later, in coronatijd, startte Mariam ook haar eigen diëtistenpraktijk. “Wat ik daarbij echt belangrijk vind: ik ben voor een bepaalde groep vrouwen, met name uit Syrië, Turkije en Afghanistan laagdrempelig. Ik merkte dat ze de Nederlandse taal niet altijd machtig zijn. Vaak kunnen ze de etiketten niet lezen en de producten niet herkennen waardoor extra uitleg nodig is om

bewustere keuzes te maken. Daarom werk ik veel met plaatjes. Daarbij weet ik veel over hun eetculturen. Mijn dieetadviezen zijn wel

gebaseerd op de Nederlandse Voedingsnormen zoals die van de Gezondheidsraad. Ik werk met de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, maar heb er een met daarop een afbeelding van olijfolie, Turks brood en couscous. En een woord als: ‘zuivel’ zal ik niet gebruiken, dat zegt veel mensen met een migratieachtergrond niet altijd wat. Daarom gebruik ik liever de benamingen als ‘yoghurt’ of ‘melk’. In haar dieetadviezen houdt Mariam rekening met de achtergrond van haar cliënten en de smaken en kruiden die ze gewend zijn. “Als ik een gevulde paprika met bulgur in plaats van rijst voorstel, denken ze: ‘oh zij begrijpt mij’. Zelf doe ik ook mee met de ramadan. Dat schept een band. En daardoor kan ik beter inschatten of iemand in staat is om te vasten of waar het misgaat. Zo zijn er die in de ochtend eten maar nuchter bloed moesten prikken... Mijn rol lijkt steeds meer de preventieve kant op te gaan. Door projecten met buurtbewoners te organiseren om wijken gezonder te maken. Ook via social media vind ik preventie belangrijk, want daar wordt veel onzin verspreid. Zo zag ik dat een drankje uit Nigeria werd aangeprezen waardoor je zou afvallen. Dat soort labels ontrafelen vind ik leuk, daar krijg ik energie van.” ●



▲ **Praktijk:**
Diëtist Mariam &
Voorlichtingsbureau
Halalvoeding
www.ikeethalal.nl

▲ **Gevestigd in:**
Apeldoorn

