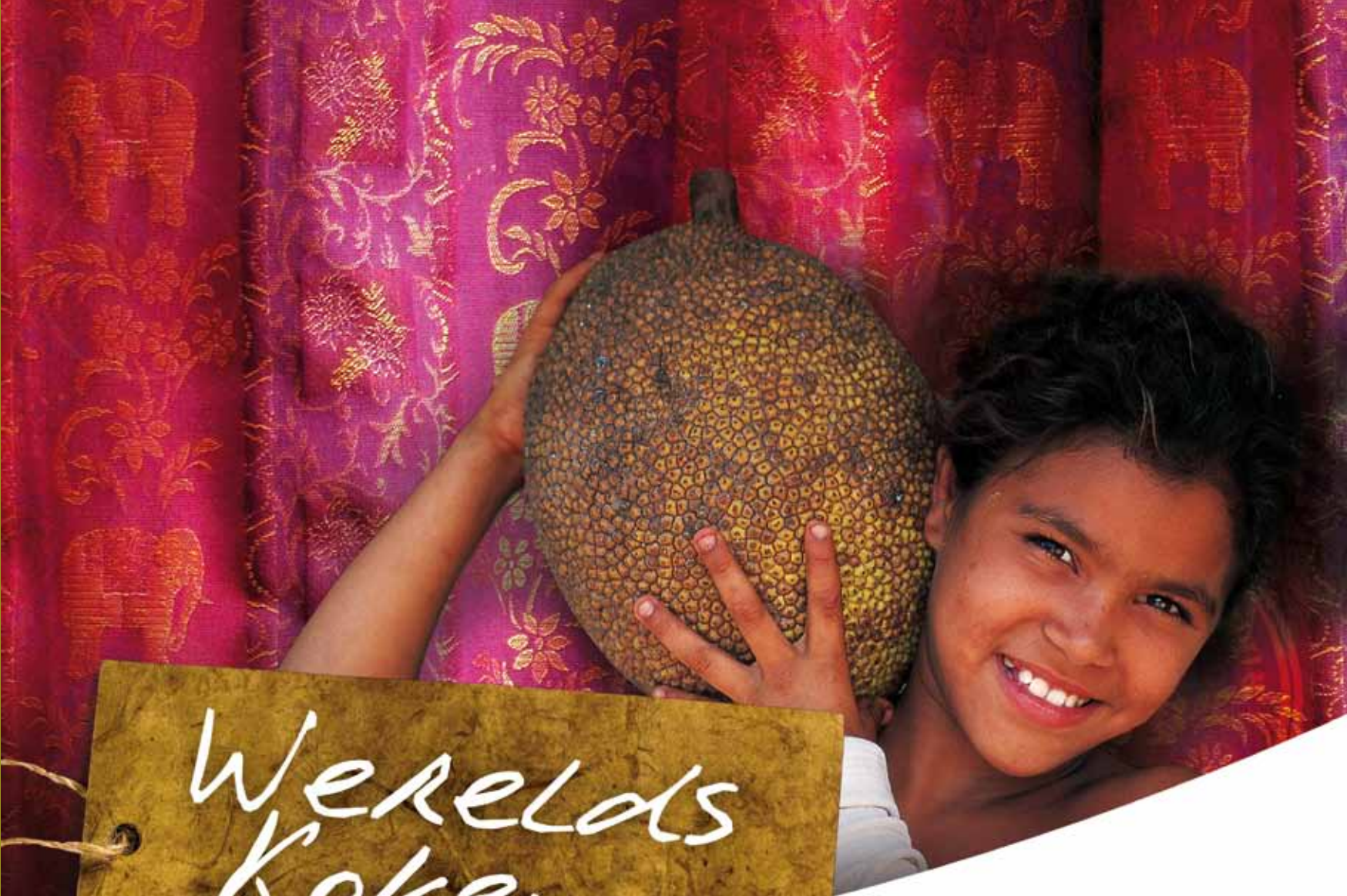




Werelds Koken

ETEN VAN AZIË TOT ZUID-AFRIKA

Kerk
in Actie



Protestantse
Kerk



Werelds Koken

ETEN VAN AZIË TOT ZUID-AFRIKA

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
-----------	---

Afrika

Zuid-Afrika	4,5
Eerlijk en groen	6
Congo	7
West-Afrika	8
Kenia	9
Marokko	10,11

Midden-Oosten

Egypte	12,13
Palestijnse gebieden	14
Israël	15
Midden-Oosten	16
Libanon	17
Joodse keuken	18
Seideravond	19

Oost-Europa

Rusland	20,21
Eten bindt samen	22
Hongarije	23
Oekraïne	24,25,26

Azië

Cambodja	27
Bangladesh	28,29
India	30
China	31
Duurzaam is lekker	32
Indonesië	33
Thailand	34,35

Zuid-Amerika

Brazilië	36,37,38
Bolivia	39
Ecuador	40,41
Mexico	42,43,44,45
Colombia	46,47



Alle recepten in dit kookboek zijn geschikt voor vier personen. De maaltijden staan binnen een uur op tafel en de ingrediënten zijn in veel supermarkten te koop.

SAMEN ETEN IS SAMEN VIEREN

Een goede maaltijd versterkt meer dan alleen de inwendige mens. Met eten feesten en troosten we, vieren we verbondenheid en delen onze gaven. Medewerkers van Kerk in Actie, die over de hele wereld mensen ontmoeten, komen regelmatig thuis met inspirerende verhalen over de verbindende kracht van samen eten.

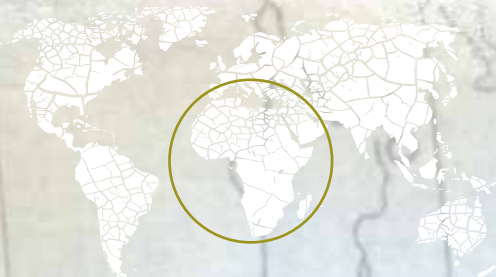
Ook ik heb warme herinneringen aan de gezamenlijke maaltijden tijdens mijn reizen voor Kerk in Actie. In Bolivia at ik met de leden van de regionale adviesraad heerlijke streekproducten. Tijdens het eten kwam het gesprek pas écht op gang. Het recept 'Rijstschotel met banaan', op bladzijde 39, is een typisch Boliviaans gerecht, gevuld met lokale ingrediënten, zoals aardappel, pinda en banaan. En ik herinner mij een maaltijd in Tanzania. Kerkleiders en diaconale werkers uit de hele wereld deelden samen een maaltijd. Midden in Afrika was dit een ontmoeting met een wereldwijd netwerk van mensen die samen aan ontwikkeling willen werken.

Een paar dagen later sprak ik met een aantal boeren in Malawi. Zij hebben een coöperatie opgericht met hulp van ICCO en Kerk in Actie. Door deze coöperatie kunnen ze er samen voor zorgen dat er voldoende voedsel is om hun kinderen een gezonde maaltijd te geven. De boeren groeven een visvijver en legden een irrigatiesysteem aan. Binnenkort zal de eerste vangst gevierd worden met een feestmaaltijd.

Samen eten is samen vieren. Samen eten is elkaar echt ontmoeten. 'Ik wil je zien, zullen we samen eten?' Dat lijkt mij een goed motto voor dit kookboek. Geniet van de maaltijden. Maar doe dat vooral met elkaar en in verbondenheid met de wereld.

Evert Jan Hazeleger
Programmamanager Kerk in Actie





ZUID-AFRIKA

FIKKIE STOKEN

Braaivleis hoort bij Zuid-Afrika als zoute haring bij Nederland. Net als in Nederland zijn het de mannen die niets liever doen dan een fikkie stoken. In de buitenlucht, uiteraard. Binnenshuis zijn het de vrouwen die het vuur aansteken.

In de Zuid-Afrikaanse townships doen ze dat in een imbawula, een primitief steenkoolventje. Het verbranden van steenkool is niet alleen slecht voor het klimaat, maar zorgt ook voor flinke gezondheidsproblemen. Veel vrouwen hebben last van ontstoken ogen en hun kinderen lijden aan luchtweginfecties.

Schone lucht

Een oude vrouw ging op zoek naar een alternatief. Ze ontdekte dat het beter is het vuur van onderaf aan te steken. Het koken kan eerder begin-

nen en rookontwikkeling is er nauwelijks meer. Bovendien zijn er veel minder kolen nodig. Deze nieuwe verbrandingsmethode die Zuid-Afrika snel veroverd heet Basa Magogo: vuur maken volgens oma's recept. Het NOVA-instituut in Zuid-Afrika heeft Basa Magogo verder ontwikkeld. En met succes. Steeds meer huishoudens gebruiken deze nieuwe ovens. Niet alleen binnenshuis, maar ook op straat merk je dat de lucht schoner is. Tot wel 38 procent, zo blijkt uit een wetenschappelijk rapport. Basa Magogo spaart niet alleen het milieu en de gezondheid, maar is ook nog eens goed voor de portemonnee. Arme gezinnen besparen gemiddeld driehonderd kilogram kolen per jaar. De Zuid-Afrikaanse overheid bekroonde het Basa Magogo-programma met een duurzaamheidsprijs.

Kerk in Actie ondersteunt het Basa Magogo-programma van het NOVA-instituut in 2011 met € 52.500.

Het lukte de Hollandse kolonisten in Zuid-Afrika om met plaatselijke ingrediënten toch hun vertrouwde stoofschotels en gehaktballen op tafel te zetten. Maar hun bedienden, die vaak Maleisische voorouders hadden, gaven steeds vaker een Indische draai aan de gerechten. En zo is bobotie ontstaan, een stevig boerengerecht met een

oosterse twist, gemaakt van maalvleis, gemalen resten braaivleis van de vorige dag.

Omdat de scherpe kruiden niet helemaal in de smaak vielen bij de Hollanders, werden appelkozen (abrikozen) of appels toegevoegd.



ZUID-AFRIKA

BOBOTIE

OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN KERRIE

INGREDIËNTEN

500 g lams- of rundergehakt
1 snee (wit)brood
2 dl melk
2 uien
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
2 el citroensap
1 el gemberpoeder, kerrie en kurkuma
1 tl koriander en komijn
1 el abrikozenjam
75 g rozijnen
1 tl kaneel
1 appel
zout en peper
2 eieren
4 laurierbladeren
2 el geschaafde amandelen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een lage ovenschaal in.
2. Verkruimel het brood en week het in twee eetlepels melk.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
4. Verhit olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook.
5. Meng de gemberpoeder, kerrie, kurkuma, koriander en komijn in een kommetje.
6. Doe dit samen met het gehakt in de pan en bak ongeveer vijf minuten.
7. Meng in een kom brood, citroensap, jam, stukjes appel, rozijnen, kaneel en 1 dl melk.
8. Roer dit mengsel door het gehakt, breng op smaak met zout en peper, en doe het gehaktmengsel in een ovenschaal.
9. Meng 1 dl melk met de eieren en giet dit over het gehakt.
10. Druk de laurierbladeren in het gerecht en strooi er de geschaafde amandelen over. Zet de schotel 35 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin kleurt.

Lekker met rijst en sperziebonen.

In plaats van appel kan je ook 75 gram gedroogde abrikozen in stukjes toevoegen.

EERLIJK EN GROEN

SHOPPEN VOOR EEN EERLIJKE PRIJS EN EEN GROENE TOEKOMST

Voor bijna ieder product bestaat tegenwoordig een groen of eerlijk alternatief. Dat geldt niet alleen voor groente en vlees, maar ook voor de wijn en je boodschappentas. Al deze producten hebben hun eigen logo, dat garandeert dat het product groen of eerlijk is.



- Het EKO-keurmerk garandeert dat groenten en fruit ook echt geproduceerd zijn volgens de principes van de biologische landbouw. Met aandacht voor de ecologie en de gezondheid, én met zorg gekweekt.
- Op voorverpakte biologische voedingsmiddelen staat bovendien het EU bio-logo, een kwaliteitskeurmerk. Dit logo zal op termijn het EKO-keurmerk vervangen. Ook alle biologische producten in andere EU-landen krijgen dit logo.
- UTZ Certified is een keurmerk op koffie, thee en cacao. Koffieproducenten die dit keurmerk dragen, gaan zorgvuldig om met het milieu en met hun arbeiders.
- Verantwoorde vis draagt het MSC-logo. De viswijzer die te vinden is op www.goedeviss.nl past precies in je portemonnee en is een handig hulpmiddel bij het kiezen van duurzaam gevangen vis.
- Met het Fairtrade-logo wordt gegarandeerd dat de boeren een eerlijke prijs krijgen voor hun waar. Bovendien is in deze prijs een kleine premie verwerkt die besteed wordt aan de verbetering van hun levensomstandigheden. In Nederland staat op de meeste Fairtradeproducten het Max Havelaar-Keurmerk.
- Het Milieukeur wordt toegekend aan producten die met oog op het milieu zijn geteeld door minder bestrijdingsmiddelen en kunstmest te gebruiken.

Boodschappen doen

Smaken verschillen, maar veel mensen vinden dat biologische producten lekkerder zijn. Jammer genoeg zijn deze producten ook vaak iets duurder. En dus nog niet aantrekkelijk voor iedereen. Gelukkig is er nu een website voor de biologische koopjesjager: www.biologischeaanbiedingen.nl. Een andere handige website is www.biogids.nl. Vul je postcode in, en op het scherm verschijnen alle biologische winkels in jouw buurt. De biogids is een initiatief van Biologica, organisatie voor biologische landbouw en voeding. Zij geven ook het blad 'smaakmakend' uit, met volop biologische culinaire inspiratie. Veel recepten uit dit magazine zijn te vinden op www.smaakmakend.nl

Cadeautjestijd

Wil je een eerlijk cadeau meenemen voor de gastvrouw of gastheer? Kijk eens rond in deze webwinkels en je vindt zeker iets moois!
www.skoonecodesign.nl Hippe wooncadeau's van eigentijdse ontwerpers.
www.een.nl Shoppen volgens de millenniumdoelen.
www.ecogoodies.nl Portaal naar ecowebshops.
www.countingflowers.nl Kies je kleur, land of materiaal en vind de mooiste sjaal.
www.bahati-fairtrade.nl Mooie producten met een verhaal.



De Midden-Afrikaanse keuken staat bekend om zijn eenvoudige stoofgerechten en exotische groenten als okra, bataat en cassave. In de gerechten proef je het warme klimaat en de soms moeilijke leefomstandigheden. Moambe nsusu is het nationale gerecht van Congo. Nsusu is het Afrikaanse woord voor pinda.

En moambe betekent acht, want in de oorspronkelijke versie zitten acht ingrediënten: kip, gedroogde vis, bananen, rijst, pondou (maniokbladeren), palmolie, noten en pili pili (een soort cayennepeper). Maar het gerecht kent, zoals ieder streekgerecht, vele variaties.



CONGO

MOAMBE NSUSU

KIP MET PINDASAU



INGREDIËNTEN

- 1 kg kip (bijv. drumsticks)
- zout en peper
- 1 tl chilipoeder
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 100 g taugé
- 1 el citroensap
- ½ tl nootmuskaat
- 1 pakje gezeefde tomaten
- 1 kopje pindakaas

BEREIDING

1. Snijd de kip in stukken, en kruid het met zout en peper.
2. Bak de kip in 5 minuten goudbruin en leg het op een bord.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
4. Fruit de ui, knoflook en chilipoeder in dezelfde pan.
5. Voeg de tomaten, het citroensap, nootmuskaat en 125 ml water toe.
6. Leg de kip weer in de pan, zet het vuur laag en laat 30 minuten zachtjes koken.
7. Voeg de taugé toe en warm 2 minuten mee.
8. Haal een soeplepel saus uit de pan en meng dit met de pindakaas.
9. Roer het pindakaasmengsel door de kip.
10. Warm het gerecht nog even door. Eet de moambe met zilvervliesrijst en een frisse komkommersalade.

Congolezen eten moambe meestal met maniokbladeren, vergelijkbaar met onze spinazie. De bladeren kunt u meestoven met het gerecht. Ook in Angola wordt dit gerecht veel gegeten, maar dan met okra, een vitaminerijke groente die lijkt op courgette. Beide ingrediënten vind je niet in de supermarkt, maar zijn wel te koop bij de toko.

Jollof is een West-Afrikaanse klassieker. Jollof betekent 'een pan' in de Wolof-taal, die in West-Afrika gesproken wordt. In het boek 'Een lied aan de hemel', vertelt de moeder van Maya Angelou over het Jollof-recept dat ze van haar dochter kreeg. "Kook ongeveer een pond rijst. Bak twee of drie uien in niet teveel olie en doe er dan drie of vier of vijf tomaten bij. Snijd wat gekookte ham in redelijk grote stukken en doe dat met zout, cayennepeper en wat restjes kip in de tomatensaus. Roer de rijst erdoorheen en warm het een tijdje goed door." En het was een doorslaand succes. Oftewel, de exacte hoeveelheid doet er niet toe, als er maar vlees, rijst, tomaten, ui en Spaanse peper in de Jollof zitten.



WEST-AFRIKA

JOLLOF-RIJST

EENPANSMAALTIJD

MET KIP EN RIJST

INGREDIËNTEN

500 g kipfilet
olie
2 uien
2 teentjes knoflook
1 Spaanse pepers
4 tomaten
1 blikje tomatenpuree
1 zakje (400 g) wokgroenten
1 liter kippenbouillon
400 g (basmati)rijst
1 handje peterselie
3 eieren



BEREIDING

1. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 3 centimeter en bestrooi met zout en peper.
2. Snipper de uien en hak de knoflook fijn.
3. Verwijder de zaadlijsten van de Spaanse pepers, spoel ze grondig af en hak ze fijn.
4. Verhit olie in een braadpan en bak het vlees goudbruin. Haal het vlees uit de pan.
5. Fruit de ui, de knoflook en de pepers in dezelfde pan.
6. Snijd de tomaten in stukken, en los de bouillonblokjes op in kokend water.
7. Voeg de stukken tomaat, de tomatenpuree, de helft van de groenten en 250 ml bouillon toe.
8. Laat dit mengsel 5 minuten zacht koken.
9. Leg het vlees in de pan en voeg de rijst en de resterende bouillon toe. Roer goed.
10. Doe het deksel op de pan, draai het vuur laag en laat nog tien minuten zachtjes doorpruttelen.
11. Kook ondertussen de eieren 8 tot 10 minuten, tot ze hardgekookt zijn.
12. Meng de overige groenten door het gerecht en kook het nog vijf minuten, tot de rijst alle bouillon heeft opgenomen en het vlees zacht is.

Garneer het gerecht met vers gehakte peterselie en hardgekookte eieren.

Het Giriama-volk is een van de negen Mijikenda-stammen die de kuststreken van Kenia bewonen. Het is een oude stam met een rijke cultuur, vooral op het gebied van muziek en dans. Maar ook culinair hebben ze veel te bieden. Aan de kust van Oost-Afrika arriveerden eeuwenlang handelslieden uit China, India, en het Midden-Oosten. Zij kwamen in november met de noordoost-moesson, en verdwenen weer als de zuidwest-moesson opstak in april. Met de moesson brachten ze hun exotische specerijen en gerechten mee. Het resultaat is een keuken die het beste uit India verenigt met het beste uit Afrika. Deze curry is daar een smaakvol voorbeeld van.

KENIA

CURRY GIRIAMA

VIS IN KOKOSMELK



INGREDIËNTEN

1 mespunt saffraandraadjes
2 teentjes knoflook
1 kleine ui
1 tl komijn
1 tl kurkuma
500 g visfilet (bijvoorbeeld kabeljauw)
zout en peper
2 tomaten
400 ml kokosmelk

BEREIDING

1. Week de saffraan in een eetlepel heet water.
2. Snijd de ui fijn en de tomaat in blokjes.
3. Fruit de knoflook, ui, kurkuma en komijn 5 minuten in hete boter.
4. Snijd de vis in stukken, bestrooi met zout en peper, en bak de vis 10 minuten mee.
5. Voeg de tomaten en saffraan met het weekwater toe en laat 10 minuten sudderen.
6. Roer de kokosmelk erdoor en laat de saus in 15 minuten inkoken tot een romig geheel.

Lekker met sperziebonen, gebakken aardappelen of rijst.



Het maakt niet uit welke groenten je kiest voor dit Noord-Afrikaanse gerecht. Als het er maar zeven zijn, voor iedere dag een groente, naast ui en tomaat. Dat brengt namelijk geluk, is de overtuiging. Deze schotel is een uitgelezen kans om eens 'vergeten' groenten te proberen, zoals meiknolletjes of pastinaak. Want met de groenten in deze schotel kun je volop variëren naar eigen smaak. De meeste versies van sebha godaar bevatten lamsvlees. Het vlees gaat onderin de couscous-pan en wordt bedekt met groenten. De couscous wordt gaar gestoomd in het bovenste gedeelte. Maar ook deze vegetarische variant komt vaak op tafel.



MAROKKO

COUSCOUS SEBHA GODAAR

COUSCOUS MET ZEVEN GROENTEN

INGREDIËNTEN

400 g biologische couscous
4 tomaten
1 ui
2 wortels
100 g sperziebonen
200 g pompoen
1 kleine courgette
1 aubergine
1 koolraap
½ tl chilipoeder
½ tl koriander
½ tl kurkuma
3 dl groentebouillon
200 g kikkererwten

BEREIDING

1. Kruis de tomaten in en giet er kokend water over.
2. Snijd de uien, wortels, koolraap, courgette, aubergine en pompoen in stukjes en bak ze vier minuten in hete olie.
3. Laat de tomaten schrikken onder een koude kraan. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken.
4. Doe ook de chilipoeder, koriander, kurkuma, sperziebonen en tomaten in de pan. Doe het deksel er op, en laat 5 minuten bakken op laag vuur. Af en toe even roeren.
5. Voeg de bouillon toe, doe het deksel op de pan en kook de groenten op zacht vuur gaar.
6. Maak ondertussen de couscous klaar, volgens de aanwijzing op de verpakking.
7. Voeg na 20 minuten de kikkererwten toe aan de groenten. Warm het gerecht nog 5 minuten door en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de groenten bovenop de couscous.



Ten noorden van de Sahara staan couscous, courgette, lamsvlees, tomaat en gedroogd fruit op het menu. Stoofschotels in Noord-Afrika worden traditioneel bereid in een tajine, een aardewerken schotel met een hoog, kegelvormig deksel. De vorm van het deksel zorgt voor optimale geur en smaak. Heeft u geen tajine? Ook in een braadpan wordt deze stoofpot heerlijk!

MAROKKO

MAROKKAANSE TAJINE

LAMSVLEES MET PRUIMEN



INGREDIËNTEN

600 g lamsvlees (bout of schouder)
olijfolie
zout en peper
2 uien
2 teentjes knoflook
1 tl kurkuma, gemberpoeder,
kaneel en cayennepeper
1 mespunt saffraan
3 kruidnagels
1 el koriander
1 el peterselie
250 g gedroogde pruimen
1 kaneelstokje
2 el honing
2 el sesamzaad
50 g gepelde amandelen
1 el zonnebloemolie

BEREIDING

1. Meng de kurkuma, gemberpoeder, kaneel, cayennepeper en saffraan samen met de geplette kruidnagels in een kommetje.
2. Hak de knoflook fijn en snipper de ui. Snijd het lamsvlees in blokjes.
3. Bak het lamsvlees 5 minuten in hete olie, met ui, knoflook, zout, peper en kruiden.
4. Voeg een glas warm water toe als het vlees mooi bruin is.
5. Hak de koriander en peterselie, en voeg dit toe aan het vlees.
6. Laat ongeveer een uur stoven op een matig vuur tot het vlees uit elkaar valt. Voeg zo nodig extra water toe.
7. Week ondertussen de pruimen in warm water.
8. Giet na drie kwartier stooftijd een soeplepel vleessaus in een steelpan.
9. Voeg de pruimen, een kaneelstokje, honing en zout toe. Laat het 15 minuten koken op laag vuur.
10. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan.
11. Bak de amandelen in een lepel zonnebloemolie.
12. Doe het lamsvlees in een schaal en leg de pruimen er bovenop.
13. Kook de vleessaus verder in en giet over het gerecht. Bestrooi met sesamzaadjes en amandelen.

LEKKER MET:

Puree van zoete aardappel

Zoete aardappels zijn in Afrika dagelijkse kost en veroveren langzamerhand de Nederlandse supermarkt. Anders dan de naam doet vermoeden is de zoete aardappel geen aardappel maar een wortelknol. De zoete aardappel wordt ook wel bataat genoemd en smaakt heerlijk in aardappelpuree. Kook hiervoor 1 kilo aardappels en 1 kilo bataten en stamp ze fijn. Roer door de puree een scheutje olijfolie, zout, peper en eventueel een snuf gemalen foelie.



EGYPTE

BLESS, EEN ZEGEN VOOR DORPEN AAN DE NIJL

Aan de rand van het vruchtbare gebied langs de Nijl, tegen de woestijn aan, liggen kleine dorpen. In de lemen huizen wonen mensen en dieren samen. De straten zijn niet geplaveid en er is geen stromend water. De mannen werken op het land, in loondienst. Vrouwen hebben geen opleiding en blijven thuis.



Een derde van de bevolking leeft onder de armoedegrens met een inkomen van twintig euro per maand. Veel bewoners zijn allang vertrokken, op zoek naar een beter leven in de stad. Maar de achterblijvers zitten niet bij de pakken neer. "Wij geloven dat het beter kan. We willen vooruit." BLESS, een gewaardeerd partner van Kerk in Actie, helpt deze dorpen om zich te ontwikkelen.



Zelfvertrouwen

BLESS ondersteunt iedere drie jaar dertig nieuwe dorpen. Met projecten voor de hele gemeenschap: onderwijs voor vrouwen en kinderen, gezondheidsvoorlichting, microkrediet en de gezamenlijke inkoop van landbouwgereedschap en zaaigoed. Kerk in Actie-medewerker Feije Duim ging op bezoek in Nag el Sek, een jaar nadat BLESS er vertrokken was. "Het werk van BLESS is door de dorpsbewoners op een fantastische manier voortgezet. Er is een scala aan microkredieten, de boerenbedrijven leveren nu meer voedsel op. En ik heb dankbaar gebruik gemaakt van het microbusje, dat de dorpingen samen exploiteren. Ze zijn trots en hebben meer zelfvertrouwen gekregen. Het werk van BLESS is een zegen voor dit dorp!"

Kerk in Actie steunt Bless in 2011 met € 60.000,-

De enige groenten die je in Egypte volop kunt kopen zijn komkommer, tomaten, aubergine en aardappel. De stap naar de overbekende moussaka is snel gemaakt. De Griekse versie van dit gerecht kennen we allemaal, maar het woord musaqa'a stamt toch echt uit het Arabisch. De Egyptische versie is eenvoudiger dan de Griekse. Geen laagjes, geen aardappels, geen bechamelsaus. In de Arabische wereld vormen tomaten het hoofdingrediënt van de musaqa'a. Het gerecht wordt koud of lauwwarm gegeten, als een salade bij de rijst.

EGYPTE

MUSAQQA'A

OVENSCHOTEL MET

AUBERGINE EN TOMAAT

INGREDIËNTEN

2 aubergines
500 g (lams)gehakt
500 g tomaten,
1 blikje tomatenpuree
1 handje verse rozemarijn
2 uien
2 teentjes knoflook
100 g bacon
100 g kikkererwten uit blik
1 pakje gezeefde tomaten

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in de lengte in plakken. Bestrooi de plakken aan beide kanten met veel zout, laat ze een half uur staan, spoel de plakken af en dep ze droog.
2. Snijd de ui in plakjes en de bacon in kleine stukjes. Hak de knoflook fijn.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Bak de uien, bacon, knoflook en rozemarijn 5 minuten op een laag vuur.
5. Voeg het gehakt toe en bak het rul.
6. Pel de tomaten en snijd ze in vieren.
7. Bak de tomaten mee. Voeg de tomaten puree toe en laat het gerecht 15 minuten zacht sudderen.
8. Bak de aubergineplakken in olijfolie op hoog vuur tot ze aan beide kanten bruin zijn. Dit gaat erg goed in een grillpan.
9. Leg de helft van de plakken op de bodem van een ovenschaal. Giet de gehaktsaus erover en bedek het met de rest van de aubergine.
10. Verdeel de kikkererwten en giet de gezeefde tomaten eroverheen. Zet de schotel een half uur in een oven van 180 graden.



PALESTIJNSE GEBIEDEN

SABEEL: DE WEG VOOR PALESTIJNSE CHRISTENEN



Palestijnse boeren kunnen hun olijfolie nauwelijks verkopen. Ze mogen niet reizen en zijn daarom aangewezen op Israëlische opkopers. Deze opkopers betalen nog minder dan de kostprijs.

Palestijnse producten maken zo geen kans.

En dat terwijl de Palestijnen zo'n rijke landbouwtraditie hebben.

Mujadarra (recept voor 8 personen)

Snijd 8 uien in ringen. Bak ze een half uur met zout en flink wat olijfolie* tot ze gekaramelliseerd zijn. Kook ondertussen 1,5 kopje linzen en 1,5 kopje rijst en bak drie teentjes gesnipperde knoflook in olijfolie. Meng de linzen, rijst, knoflook en de uien in een grote pan. Voeg flink wat olijfolie toe en warm alles goed door. Breng op smaak met komijnzaad, zout, peper en citroensap. Garneer met de gehakte peterselie. Serveer hierbij Griekse yoghurt en een salade met tomaat en komkommer.

* Uit de Palestijnse gebieden komt heerlijke olijfolie van het merk Canaan. Te koop in de wereldwinkel.

Meta Floor werkt namens Kerk in Actie bij Sabeel: "Het leed van de Palestijnen raakt mij diep. Sabeel is er om hen te bemoedigen."

Bevrijding

Sabeel is opgericht in 1990 na de eerste Intifada, de geweldsuitbarsting tussen Israëliërs en Palestijnen. Palestijnse christenen voelden zich in de steek gelaten: "Alles wordt ons afgenomen, ons land, ons zelfrespect. Waarom vergeet God ons?" Predikant Naim Ateek zocht en vond het antwoord in de bijbel: "Het Evangelie is alleen een Goede Boodschap als zij mensen echt bevrijding schenkt." Hij richtte de organisatie Sabeel op om vanuit de Bijbel de weg te wijzen naar vrede, gerechtigheid en verzoening. Meta: "Ik hoop dat ons werk eraan bijdraagt dat Palestijnse christenen wereldwijd stem en gezicht krijgen."

Eten is bij de Palestijnen een belangrijk symbool van gastvrijheid en saamhorigheid. "Bij Sabeel kookt Maha, de vrouw van Naim Ateek, iedere maand een traditioneel gerecht voor ons: Mujadarra. Eenvoudig en erg smaakvol!"

Kerk in Actie steunt Sabeel in 2011 met € 50.000,-.



Falafel is afkomstig uit Libanon, maar de balletjes zijn ook een mateloos populaire snack in Israël. Ook in Egypte worden ze veel gegeten. Daar heten ze Ta'amia. Samen met een frisse salade en een pitabroodje vormt de falafel een volledige maaltijd. En wanneer je kant-en-klare balletjes koopt, is het ook nog eens een snelle hap na een lange werkdag.

ISRAËL

FALAFEL

KIKKERERWTBALLETTJES

MET TAHINSAUS

INGREDIËNTEN

400 g falafelballetjes
8 pitabroodjes
500 g kwark
200 ml crème fraîche
1 teentje knoflook
peper en zout
2 el sesampasta of tahin
zakje gemengde rauwkost (of maak je eigen salade van paprika, komkommer, ui, ijsbergsla en een blikje maïs)

BEREIDING

1. Bak de falafelballetjes op laag vuur in hete olie.
2. Maak de broodjes warm in de oven of in het broodrooster.
3. Snijd ondertussen de groente fijn of maak een zakje rauwkost leeg in een schaaltje.
4. Meng de kwark met de crème fraîche. Pers een teentje knoflook uit en roer de sesampasta erdoor.
5. Voeg naar smaak peper en zout toe.
6. Vul de pitabroodjes aan tafel met de balletjes en rauwkostsalade en serveer met een lepel tahin-saus.

Homemade, voor wie meer tijd heeft

Falafelballetjes

Pureer een groot blik uitgelekte kikkererwten, 1 handje gehakte peterselie, 1 gesnipperde ui en 2 teentjes knoflook tot een gladde pasta. Roer 1 eidooier, 2 eetlepels paneermeel en 3 eetlepels bloem door dit mengsel. Breng op smaak met zout, peper en komijn en zet koel weg. Verhit een liter olie in een pan, maak met natte handen balletjes van het mengsel en frituur die in 2 tot 3 minuten goudbruin.

Tahin

Doe 2 eetlepels sesamzaadjes, ½ eetlepel sojasaus, 1 eetlepel sesamolie en 1 theelepel suiker in een vijzel. Wrijf dit mengsel fijn tot je een dikke pasta hebt.



Kurkuma of geelwortel komen we veel tegen in de wereldkeuken. Het werd vroeger gebruikt om de houdbaarheid van een gerecht te vergroten. De kleur geel staat voor geluk en voorspoed. Ook yoghurt en linzen zijn betekenisvolle ingrediënten. Yoghurt zou helpen tegen slapeloze nachten. En linzen hebben een kalmerende werking. Zou deze stoofschotel dan het recept zijn voor een rustig en gelukkig leven?



MIDDEN-OOSTEN

KHORESHT GHEIMEH

STOOFSCHOTEL MET LINZEN EN LIMOEN

INGREDIËNTEN

500 gram rund- of lamsvlees
2 el zonnebloemolie
2 el boter
1 ui
1 blikje tomatenpuree
½ tl kaneel
1 tl kurkuma
2 kruidnagels
1 limoen
4 el gele spliterwten
zout en peper

BEREIDING

1. Snijd het vlees in blokjes en kruid het met zout en flink veel peper. Snipper de ui.
2. Verhit de olie en boter in een grote braadpan en bak hierin het vlees rondom bruin.
3. Voeg de ui toe en fruit even mee.
4. Pers de limoen en rasp de schil.
5. Doe nu de tomatenpuree, kruiden en limoenrasp erbij.
6. Voeg zoveel heet water toe dat het vlees bijna onder staat. Laat het gerecht met het deksel op de pan 1,5 uur stoven.
7. Kook ondertussen de gewassen spliterwten in 15 minuten halfgaar.
8. Voeg de erwten toe aan de stoofpot. Laat het geheel 20 minuten sudderen tot het vocht bijna verdampt is en de spliterwten zacht zijn.

In Iran bedekken ze deze stoofschotel met een flinke laag Franse frietjes.

TIP!

Serveer hierbij Mast-o-Ghiaar als bijgerecht. Meng fijn gesneden komkommer met volle yoghurt, een bosje munt en een handvol gehakte walnoten en rozijnen.

Wereldse kruiden

Marokkanen gebruiken Ras-el-Hanout, Chinezen hebben het vijfkruidenpoeder en Indiërs koken met Garam Massala. Ieder land heeft zijn eigen karakteristieke kruidenmengsel. Veel mengsels zijn tegenwoordig kant-en-klaar verkrijgbaar, maar ze bevatten soms tot 80 procent zout en verliezen snel aan smaak. Zelf maken is de moeite waard! Het geurige mengsel waarmee Iraniërs hun stoofschotels kruiden heet Advieh. Meng hiervoor 1 tl kaneel met 1 tl nootmuskaat, 1 tl gedroogde en gemalen rozenblaadjes, 1 tl kardemom en ½ tl komijn.



Ahlan wa sahan! Welkom! De Libanese maaltijd is een sociale gebeurtenis. Vrienden en familie genieten van elkaars nabijheid rond een tafel hapjes of mezze. Hoewel de variatie aan hapjes enorm is, zijn de bestanddelen vaak hetzelfde: tomaat, komkommer, ui, knoflook, citroen, kikkererwten, munt en yoghurt. En natuurlijk veel kruiden, vlees en vis. Al deze ingrediënten staan niet zonder reden op het menu. Tomaten aan het begin van de maaltijd bevorderen de spijsvertering, tijm versterkt de hersenen, knoflook reinigt het bloed en sla levert sterke botten op. Deze typisch Libanese salade bevat stukjes brood. Vandaar de naam Fattoush, Arabisch voor 'gebroken'.

LIBANON

FATTOUSH

MAALTIJDSALADE MET STUKJES BROOD



INGREDIËNTEN

Dressing

75 ml olijfolie
2 grote citroenen
2 tot 4 teentjes knoflook
2 tl cranberry compote
zout en peper

1 komkommer
2 grote vleestomaten
4 bosuien
een bosje verse peterselie
een bosje verse munt
100 g veldsla
een blikje kikkererwten
½ bosje radijs
pitabroodjes of Libanees brood

Salade

1 grote krop Romeinse sla of
ijsbergsla

BEREIDING

1. Pureer de knoflook en pers het sap uit de citroenen.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing en zet het koud weg, zodat de smaak goed kan intrekken.
3. Rooster Libanees brood of pitabroodjes droog en krokant, en breek dit in stukjes als het is afgekoeld.
4. Snijd alle ingrediënten voor de salade fijn, en doe ze in een grote schaal.
5. Meng de salade met de dressing en strooi als laatste de krokante brood stukjes erover. Serveer de salade meteen.

Lekker bij deze salade zijn Libanese kipspiesjes met citroen.

CHICH TAOÛ

KIPSPIESJES MET CITROEN EN YOGHURT

INGREDIËNTEN

1 kg kipfilet
4 el olijfolie
3 teentjes knoflook
2 uien
3 grote citroenen
2 tl komijnpoeder

3 el tomatenpuree
zout, witte en zwarte peper
satéstokjes
Turkse of Libanese yoghurt (Labneh)

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet in flinke stukken.
2. Snipper de uien en pers de citroenen uit.
3. Maak een marinade van de olijfolie, citroensap, komijnpoeder, zout, peper, ui en de uitgeperste knoflook.
4. Voeg de kip toe en zet in de koelkast. Laat dit zo lang mogelijk marineren.
5. Roer de tomatenpuree er door en laat ook dit even intrekken.
6. Rijg de kipstukken aan de satéstokjes en rooster ze een kwartier onder de grill of op de barbecue.
7. Schep yoghurt op een klein, diep bord en strijk het met de bolle kant van een lepel naar de zijkanten. Giet in het midden een beetje olijfolie. Dip de stukjes kip hierin.

Tijdens de seideravond wordt traditiegetrouw de hagada, het verhaal van de uittocht uit Egypte, voorgelezen. Daarna volgt de sjoelchan orech, een maaltijd waarbij matzes worden gegeten in combinatie met melk- of vleesspijzen. Een traditioneel gerecht is deze matzeballensoep. Zet een extra glas op tafel en houd een plek vrij. Want de profeet Elia zou binnen kunnen komen om de Masjiach aan te kondigen. De profeet is onherkenbaar, misschien komt hij binnen als bedelaar. Maar elke seideravond opnieuw zijn de verwachtingen hooggespannen.

JOODSE KEUKEN

SEIDERSOEP MET MATZEBALLEN

INGREDIËNTEN

Soep

- 1 el olie
- 1 pot kippenbouillon
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 grote wortel
- 1 prei
- 3 takjes peterselie
- 1 handje verse koriander

Matzeballen

- 3 grote matzes
- 1 ui
- 1 ei
- 3 takjes peterselie
- peper en zout
- 1 tl gemberpoeder
- 1 el citroensap
- 3 el (matze)meel

BEREIDING

1. Snipper de ui. Snijd de bleekselderij, de wortel en de prei in stukken.
2. Breng de bouillon aan de kook, aangevuld met twee potten water.
3. Voeg de groenten aan de bouillon toe en laat het even doorkoken terwijl je het mengsel voor de matzeballen klaarmaakt.
4. Doe de matzes in een theedoek en stamp ze fijn. Giet er 2 eetlepels water over en laat uitlekken.
5. Snipper de ui en fruit deze even aan. Hak de peterselie. Klop het ei los.
6. Roer de matzes, de ui, knoflook en peterselie door het losgeklopte ei.
7. Voeg zout, peper en citroensap toe. Als het mengsel te vochtig is, meng er dan bloem doorheen.
8. Zet de kom een half uur in de koelkast.
9. Rol met natte handen balletjes van ongeveer 2 centimeter doorsnee.
10. Leg de ballen in de kokende soep en laat ze nog een kwartier meekoken.

Bij deze soep eten de Joden geraspte mierikswortel, waarin ze de matzeballen dopen. In Nederland kun je potjes ingemaakte mierikswortel kopen.



SEIDERAVOND

ANDERS DAN ALLE ANDERE AVONDEN

Tijdens de seideravond beleven Joodse gezinnen opnieuw de bevrijding van de Israëlieten uit Egypte. Er wordt gezongen, verteld, uitgebeeld en geproefd. Het verhaal van de uittocht staat opgeschreven in een prachtig geïllustreerd boekje, de Hagada. En het verhaal komt tot leven door het eten van de gerechten op de seiderschotel.

Karpas Groenten als bleekselderij, radijsjes en peterselie verbeelden vruchtbaarheid en hoop voor de toekomst. Ze worden in zout water gedoopt en dan gegeten.

Beitza Een hard gekookt of geroosterd ei laat zien dat het leven triomfeert. De ronde vorm verwijst naar de eeuwigheid.

Zeroa Het geroosterde botje met lamsvlees herinnert aan het lam dat werd geslacht in de nacht dat het volk uittrok uit Egypte.

Charoset De kleur van dit mengsel van vruchten en noten doet denken aan het leem waarvan de Israëlieten

stenen moesten maken. Maar de smaak is zoet, om het bittere van het lijden te verzachten.

Maror Mierikswortel of witlof, bittere kruiden die herinneren aan het harde slavenbestaan in Egypte.

Mee melach Zout water, want er vloeiden veel tranen tijdens de periode van slavernij.

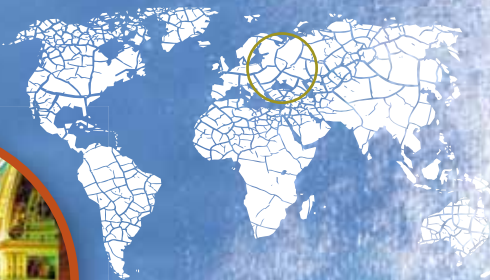
In een servet onder de schotel liggen drie matzes, het ongezuurde brood dat de Israëlieten in allerijl bakten voor de uittocht. Halverwege de maaltijd wordt van de middelste matze een stukje afgebroken en bewaard: de afikoman. Een van de kinderen verstopt de afikoman. De maaltijd kan pas worden besloten als dit stukje weer tevoorschijn is gehaald. In ruil krijgt het kind een cadeautje. De maaltijd eindigt met het zingen van psalm 115 tot 118 en de wens: "Volgend jaar in Jeruzalem". De hele verdere week eten de Joden niets waar gist in zit of wat in aanraking kan zijn geweest met gist. Alleen matzes zijn toegestaan, het brood van armoede en bevrijding.

Charoset, een zoet mengsel

Ieder gezin heeft een eigen recept voor charoset. Een ervan is een mengsel van geraspte appel met een kopje gehakte noten, rozijnen, kaneel, 2 flinke eetlepels bruine suiker of honing en een scheut zoete rode wijn.



De Osseten, die leefden in de Russische Kaukasus, stonden bekend om hun vitaliteit. Een legende vertelt dat zij bijbelse leeftijden bereikten. Hun geheim werd pas in de 19e eeuw onthuld. Ze dronken iedere dag een bekertje kefir, een drank gemaakt van het gelijknamige yoghurtplantje, sindsdien 'drank van de honderdjarigen' genoemd. Kefir en boekweitmeel vormen de basis van het wereldberoemde Russische pannenkoekje, dat wij blini noemen. Dit dikke pannenkoekje heet eigenlijk oladi. Oladi's worden geserveerd bij het ontbijt met room en vruchten, maar staan ook op het menu als voorgerecht. Dan belegd met zalm of kaviaar.



RUSLAND

OLADI

RUSSISCHE PANNENKOEKJES MET ZALM

INGREDIËNTEN

375 g tarwemeel (of 100 g
boekweitmeel en 275 g tarwemeel)
6 dl karnemelk (of 450 ml kefir en
150 ml water)
3 eieren
1 tl honing
1 ½ tl bakpoeder
snuf zout

Om te beleggen

125 ml crème fraîche
2 el peterselie
1 el dille
peper en zout
200 g gerookte zalm
½ komkommer

BEREIDING

1. Meng de twee soorten meel in een kom. Roer bakpoeder en zout erdoorheen.
2. Meng in een andere kom de karnemelk (of kefir en water) met de honing. Roer dit mengsel door de bloem.
3. Splits de eieren en doe het eiwit in een kom. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.
4. Bak in een kleine koekenpan op middelhoog vuur kleine pannenkoekjes van ongeveer 10 centimeter doorsnee.
5. Hak de peterselie en de dille fijn. Snijd de komkommer in hele kleine blokjes.
6. Roer de crème fraîche los met zout, peper en kruiden.
7. Beleg de oladi's met een lepeltje van de kruidenroom en leg er een klein plakje zalm op. Garneer met blokjes komkommer.



Eeuwenlang bepaalde de kerk het menu van de Russen. Op de vele vastendagen mochten er alleen paddenstoelen, vis en groenten op tafel komen. Veel van deze tradities bestaan nog steeds. De Russische vrouw maakt aan het eind van de vastentijd een paasbrood van dertig centimeter hoog. Tijdens het bakken zingt ze onafgebroken 'Gospodi pomiloej' (Heer ontferm u). In hetzelfde Rusland vond in de 18e eeuw een ware culinaire revolutie plaats. Rijke families haalde hun producten en personeel uit Frankrijk of Oostenrijk en imponeerden elkaar met verfijnde culinaire creaties. Veel gerechten die wij als typisch Russisch beschouwen, stammen uit deze periode. De Beef Stroganoff bijvoorbeeld en deze Kip Kiev.

RUSLAND

KIP KIEV

GEVULDE KIPFILET

INGREDIËNTEN

600 g kipfilet
100 g boter
1 handje peterselie
2 eieren
2 teentjes knoflook
50 g bloem
100 g paneermeel
zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de kipfilets open en rol ze uit met een deegroller.
2. Pers de knoflook uit, hak de peterselie en meng dit met de boter. Breng op smaak met zout en peper.
3. Leg een bolletje van dit mengsel op het midden van elke kipfilet. Vouw de kipfilets goed dicht en zet ze desnoods vast met cocktailprikkers.
4. Klop de eieren los. Rol de kippakketjes eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door de paneermeel.
5. Verhit een flinke laag olie in een koekenpan en bak de kip 10 minuten aan elke kant.
6. Lekker met gebakken aardappeltjes en koolsalade.

KOOLSALADE MET CRANBERRY'S

INGREDIËNTEN

½ witte kool
1 appel
50 g gedroogde cranberry's
1 el citroensap
3 el olijfolie
1 tl honing of 1 el appeldiksap
2 el geschaafde amandelen

BEREIDING

1. Schaaf de kool heel fijn en doe het in een vergiet. Bestrooi met zout en kneed met beide handen tot de kool zacht wordt.
2. Spoel het zout van de kool af en laat even uitlekken.
3. Maak een dressing van citroensap, olie en honing. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de appel in kleine stukjes en meng de appel en de cranberry's door de kool.
5. Giet de dressing over de salade. Bestrooi de salade met de geschaafde amandelen.



ETEN BINDT SAMEN

KOM BIJ MIJ, EET MET MIJ

Als onze medewerkers op reis zijn, krijgen ze regelmatig een uitgebreid feestmaal voorgeschoteld. In veel culturen vindt men dat een maaltijd niet alleen de maag moet voeden, maar ook de onderlinge liefde. Dit principe heeft grote invloed op de wereldkeuken. Veel gerechten worden samen bereid, met veel zorg en aandacht.



Wereldwijd zorgt Kerk in Actie ervoor dat mensen zichzelf en hun gezin van eten kunnen voorzien. Door bijvoorbeeld het geven van landbouwtrainingen, het aanbieden van zaaigoed en gereedschap helpt Kerk in Actie hen een goede maaltijd op tafel te zetten. Kerk in Actie werkt vanuit Gods opdracht om de hongerigen te voeden en te helpen waar niemand anders helpt. Dit voedsel heeft een betekenis die verder reikt dan het vullen van een lege maag.

Indiaas buffet, een smaakexplosie

Ingegeven door het hindoeïsme, maar ook uit armoede, eten veel Indiërs vegetarisch. De groentegerechten van een Indiaas buffet zijn dan ook net zo belangrijk als een vlees- of visgerecht. Serveer naast Aloo Gobi en Dahl de Tikka Masala, een currygerecht met kip. Om de smaak van hete curry te compenseren is er pilav en chapati (bloempannekoekjes). Ook chutney en een schaal romige yoghurt mogen niet ontbreken. Zo wordt de Indiase maaltijd een smaakexplosie van milde, hete, zoete en zure smaken.

Afrikaanse bring en braai

Ook wel tjop en dop genoemd. Tjop staat voor eten en dop voor drinken. Het idee is eenvoudig: je zorgt zelf voor een hete barbecue, salade en brood. En je vraagt je gasten om wijn en vlees mee te nemen. Bijvoorbeeld 'sosatie' (sate) of 'boerewors'.



Maaltijd met inhoud

Een maaltijd is dé gelegenheid om elkaar beter te leren kennen. Het is ook een teken van vertrouwen: kom bij mij, eet met mij. De gerechten uit dit boek lenen zich voor een maaltijd met elkaar. Maak eens een Indiaas buffet, een schaal vol Libanese mezze of zet je barbecue aan voor een Afrikaanse 'bring en braai'. Wil je naast lekker eten ook een goed verhaal (laten) vertellen bij de maaltijd, neem dan contact op met onze gemeenteadviseurs. Je kunt hen bereiken via de Servicedesk van Kerk in Actie: servicedesk@kerkinactie.nl of (030) 880 14 56.

Mezze uit Libanon

De Libanese maaltijd wordt ingeluid met mezze, kleine hapjes. Niet zelden vormen deze mezze al een uitgebreid diner. Peterselie, yoghurt en peulvruchten zijn belangrijke ingrediënten. Veel mezze zijn gevuld, zoals dolmades. Wanneer je de gevulde koolrolletjes uit de Oekraïne maakt met wijnbladeren en lamsgehakt, wordt het een typisch Libanees gerecht. Zet daarbij falafel, chich taoû en fattoush op tafel. Ook lekker erbij is tabouléh, een salade van bulgur met tomaten, peterselie, munt en ui. Hummus en een schaal yoghurt met komkommer en mint maken je buffet compleet. Een kop sterke koffie met mierzoete baklava is een waardige afsluiter van deze maaltijd.

Het meest gebruikte keukengerei in Hongarije is de bogracs, een gietijzeren ketel, die boven een houtvuur hangt. Hierin bereiden de Hongaren het liefst hun pörkölt, de vleesstoofpot die wij goulash noemen. Een beetje Hongaar is een dag zoet met het maken van een goede pörkölt. Hij moet voortdurend roeren en vocht toevoegen. Een pörkölt bevat weinig ingrediënten en kan gemaakt worden van verschillende soorten vlees. Voor ons recept hoeft je niet een hele dag achter het fornuis te staan, maar enig geduld is wel op zijn plaats.

HONGARIJE

PÖRKÖLT

VLEESSTOOFPOT

MET PAPRIKA

INGREDIËNTEN

2 uien
1 teentje knoflook
1 eetlepel paprikapoeder (scherp)
600 g rundvlees
1 rode paprika
1 tl kummel (karwijzaad)
1 blikje tomatenpuree
1 liter runderbouillon

BEREIDING

1. Snijd het rundvlees in dobbelsteentjes en de paprika en de ui in ringen.
2. Bak de ui in een hapjespan glazig in hete boter. Pers een teentje knoflook uit en bak even mee.
3. Haal de pan van het vuur en roer de paprikapoeder door de uien en knoflook. (Paprikapoeder verbrandt snel en lost alleen op in vet.) Schep het mengsel in een grote braadpan.
4. Doe nu het vlees in de pan en schroei het dicht in het achtergebleven bakvet. Bak de paprika even mee. Leg het vlees op het uimengsel.
5. Voeg tomatenpuree en kummel toe en draai het vuur laag.
6. Doe geleidelijk de koude bouillon erbij. Niet teveel, het vlees moet net onder staan.
7. Laat het gerecht tenminste twee uur pruttelen op een laag vuurtje. Roer af en toe.

Breng op smaak met zout en peper.



OEKRAÏNE

HELEEN ZORGDRAGER, UITGEZONDEN MEDEWERKER VOOR KERK IN ACTIE

Het land Oekraïne bestaat pas sinds 1991. Het ligt op de grens van orthodox Oost-Europa en katholiek West-Europa. Veel Oekraïners zijn dus orthodox of katholiek. Ook is er een sterk groeiende protestantse beweging in opkomst. Voor alle Oekraïense christenen is vasten een belangrijke religieuze gewoonte.

Tijdens het vasten eten de christenen geen vlees, vis of melk. Wel zijn er speciale gerechten voor deze periode. Hierin wordt veel graan en groente verwerkt. Ook elke christelijke feestdag heeft zijn eigen gerecht. Zoals Paska, een brood dat gebakken en gegeten wordt tijdens de paasdagen. De Russische variant van dit brood is Koulitsj. Dit brood is 30 centimeter hoog en verbeeldt het gebergte Golgotha waar Jezus stierf. In Oekraïne

zijn, zoals in meeste Oost-Europese landen, religie en eten twee handen op één goedgevulde buik.

Heleen Zorgdrager werkt voor Kerk in Actie in Oekraïne. Zij is aangesteld als theologiedocente aan de Grieks-katholieke Universiteit in Lviv. Elk jaar geeft ze drie maanden theologie en missiologie aan de studenten. Ook legt ze contact tussen de verschillende kerken in dit land. Door de kerken bij elkaar in de keukens te laten kijken probeert Heleen vooroordelen weg te nemen en de banden te versterken.

Kerk in Actie steunt het werk van Heleen Zorgdrager in 2011 met € 30.000,-





Als in Oekraïne op 6 januari de eerste ster verschijnt, begint de Swjatyj wetsjir, de Heilige Kerstmaaltijd. De Oekraïners zijn er druk mee, want het diner telt traditiegetrouw twaalf gangen, waaronder borsjt en koolrolletjes. Ook het vee krijgt van elk gerecht een hapje. Want zij kunnen, zo vertelt een Oekraïense legende, in de Kerstnacht met God praten.

OEKRAÏNE

HOLUBTSI

GEVULDE KOOLROLLETJES

INGREDIËNTEN

500 g rundergehakt
300 g rijst
1 ui
2 wortels
1 grote witte kool of savoieekool
2 dl gepureerde tomaten (uit pak)
¼ liter runderbouillon
1 tl kerrie
1 handje rozijnen
1 ei
zout, peper, suiker, azijn
125 ml crème fraîche

BEREIDING

1. Verwijder het hart uit de kool en kook de kool in zijn geheel 10 minuten in water met zout.
2. Kook de rijst bijna gaar en verwarm de oven voor op 150 graden.
3. Rasp de wortel en hak de ui heel fijn. Fruit de ui in hete boter. Voeg het gehakt, de kerrie en de wortel toe en bak tot het gehakt gaar is. Voeg daarna de rozijnen toe. Laat de rozijnen nog even warm worden.
4. Haal voorzichtig de bladeren van de kool en verwijder de harde stukken, maar zorg dat het blad heel blijft. De allergrootste bladen kun je een keer doorsnijden. Je hebt er 12 nodig.
5. Kneed de rijst door het gehaktmengsel samen met het losgeklopte ei. Breng het goed op smaak met peper en zout. Bedenk dat de kool straks veel smaak absorbeert.
6. Leg een koolblad in je handpalm en vul deze met een flinke eetlepel van het gehaktmengsel. Vouw eerst de onderkant dicht. Daarna de zijken en als laatste de bovenkant. Herhaal dit tot alle bladeren op zijn. Leg de bladeren met de vouwkant naar beneden in een ovenschaal.
7. Roer de citroensap, suiker, 100 ml crème fraîche en 1 dl tomatenpuree door de bouillon en giet dit over de koolrolletjes. Bedek de schaal met aluminiumfolie.
8. Bak de koolrolletjes 30 minuten en verwijder tegen het eind van de oventijd het aluminiumfolie.
9. Meng 25 ml crème fraîche met 1 dl tomatenpuree en smeer dit, vlak voor het serveren, op de koolrolletjes.

Borsjt, borsjtsj, borscht, borschtsch... (spreek uit: borsj) Er zijn veel schrijfwijzen van de naam van deze Oekraïense soep, die overal in de Slavische wereld op de kaart staat. En de manieren om deze soep klaar te maken en te serveren zijn nog veel talrijker. Warm of juist ijskoud. Met rundvlees, worst of vegetarisch. Gepureerd, of met stukjes groenten. Met of zonder room. Er zijn vele wegen die naar borsjt leiden. Maar er is geen weg naar borsjt zonder dille en verse bietjes.

OEKRAÏNE

BORSJT

VEGETARISCHE BIETENSOEP



INGREDIËNTEN

4 gekookte bieten
3 stengels bleekselderij
2 wortels
1 ui
1 teentje knoflook
3 tomaten
1 blikje tomatenpuree
3 grote vastkokende aardappels
3 groentebouillonblokjes
2 el bruine basterdsuiker of frambozenjam
2 laurierblaadjes
50 ml melk of karnemelk
2 tl verse dille
125 ml crème fraîche
½ komkommer

BEREIDING

1. Snijd de wortel, ui, bleekselderij en biet in blokjes en hak de knoflook fijn. Bak alles in een hapjespan op hoog vuur.
2. Snijd de tomaten in stukjes. Bak de tomaten en de tomatenpuree even mee.
3. Breng 1,5 liter water aan de kook, voeg de bouillonblokjes toe en zet het vuur laag.
4. Voeg het bietenmengsel, suiker, laurier en het sinaasappelsap toe en laat de soep 15 minuten koken.
5. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Schil de komkommer en snijd deze heel fijn.
6. Doe de aardappel in de pan en laat de soep nog 20 minuten koken op een laag vuur.
7. Pureer de soep, roer de (karne)melk en de gehakte dille erdoor en breng de borsjt op smaak met zout en peper.
8. Verdeel de soep over vier diepe borden en garneer met een lepel crème fraîche en blokjes komkommer.

Lekker met roggebrood.

De Khmer-keuken is eeuwenoud en wereldberoemd vanwege de verfijnde en zachtgekruide gerechten. Maar het Rode Khmerbewind heeft ook op culinair gebied verwoesting aangericht. Veel typische Khmerrecepten, die werden overgedragen van moeder op dochter, zijn verloren gegaan. Gelukkig staan sommige klassiekers nog steeds op het menu van veel Cambodjanen.

CAMBODJA

LOK LAK

SALADE MET RUNDERREEPJES

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERS.)

300 g runderreepjes
Romaanse sla (Romaine)
1 sjalot
2 tomaten
½ komkommer

marinade

3 teentjes knoflook
1 el suiker
2 el lichte sojasaus
2 el oestersaus
1 tl chilisaus
2 el tomatenketchup of curry
peper en zout
olie

pepersaus

sap van 1 limoen
1 tl vers gemalen peper
1 tl zout
1 el lichte sojasaus
1 tl suiker
1 teentje knoflook

BEREIDING

1. Pureer de knoflook en meng dit met de overige ingrediënten voor de marinade.
2. Roer hier 2 eetlepels olie door, en leg de reepjes vlees erin. Laat dit 20 minuten intrekken.
3. Was de sla en verdeel die over de borden.
4. Snijd de ui, tomaat en komkommer in dunne schijfjes en leg dit op de sla.
5. Meng alle ingrediënten voor de pepersaus. Pureer ook hier de knoflook.
6. Verhit een eetlepel olie in een wok en roerbak het vlees hierin.
7. Leg het vlees op de borden en zet bij ieder bord een klein kommetje pepersaus.

HOE EET JE LOK LAK?

Doe wat vlees in een blaadje sla en dip dit in de pepersaus. Serveer met witte rijst.



BANGLADESH

ETEN IS MEER DAN VOEDSEL

In India en Bangladesh wonen meer mensen met honger dan in heel Afrika. De stijgende voedselprijzen zorgen voor grote problemen. Meer dan 80 procent van het modale inkomen gaat op aan voedsel.

In Bangladesh leeft bijna de helft van de bevolking onder de armoedegrens. De allerarmste gezinnen moeten overleven met maar één karige maaltijd per dag. In deze gezinnen zijn veel kinderen ziek. Hun ouders hebben nooit een opleiding kunnen volgen omdat ze horen bij een etnische minderheidsgroep. Ze zijn geboren als Santali, Pahari of Orao. Ook hun kinderen kunnen niet naar school. De Kerk van Bangladesh doet er alles aan om deze mensen te helpen en krijgt hierbij de steun van Kerk in Actie.

De Kerk van Bangladesh helpt niet alleen met

voedsel, maar ook met onderwijs en spaarprojecten. Samenwerken is het sleutelwoord. Vrouwen weven doeken, waar ze een goede prijs voor kunnen krijgen op de lokale markt. Mannen leren nieuwe landbouwmethodes en werken samen om de opbrengst van hun land te verbeteren. Dorpsbewoners onderhandelen met de overheid over nieuwe voorzieningen in hun regio. De Kerk van Bangladesh heeft er bovendien voor gezorgd dat de allerarmste kinderen nu naar school kunnen in hun eigen dorp. De arme gezinnen zijn blij met deze hulp en werken volop mee, zodat hun situatie langzamerhand verbetert. Wonderen bestaan nog!

Kerk in Actie steunt de Kerk van Bangladesh in 2011 met €100.000.



Wie van peulvruchten houdt, zal de keukens van India, Nepal en Bangladesh kunnen waarderen. In deze landen staat dagelijks dahl op het menu, een van oorsprong Indiase saus op basis van linzen en aromatische kruiden. Het is de belangrijkste proteïnebron voor de vele vegetariërs in deze landen. Nagenoeg de hele Nepalese bevolking eet twee keer per dag dahl baat, een maaltijd van baat (rijst), daal (linzensaus) en tarkari, een curry van aardappels en groenten van het seizoen. Het feest is compleet als er ook kukkura tarkari op tafel staat, ('groente van de kip'), waarbij ook de splinters van de botten genuttigd worden. Ramro sangha khanus! Eet met smaak!



BANGLADESH

TOOR DAHL

RIJSTGERECHT MET GROENTEN

INGREDIËNTEN

200 g linzen
2 uien
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 wortels
1 courgette
1 tl kerriepoeder
3 kardemom zaden of 1 tl kardemompoeder
1 tl komijnzaadjes
200 g bloemkool
200 g sperziebonen
1 groentebouillonblokje
koriander

BEREIDING

1. Was de linzen en kook ze in 15 minuten halfgaar.
2. Snipper ondertussen de uien en hak de knoflook. Verwijder de zaadjes en zaadlijsten uit de peper en hak deze ook fijn. Doe deze ingrediënten in een kom.
3. Snijd de kardemomzaden open en haal de kleine zaadjes eruit. Of gebruik kardemompoeder. Doe de kardemom met de komijnzaadjes in een andere kom.
4. Snijd de courgette in blokjes en de wortels in plakjes.
5. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in drieën.
6. Fruit de ui, knoflook en chilipeper vijf minuten in hete olie. Bak de kardemom- en komijnzaadjes even mee tot ze beginnen te ploppen.
7. Voeg de wortels, aubergine, courgette en kerriepoeder toe en bak dit 5 minuten mee.
8. Voeg nu de rest van de ingrediënten toe: linzen, bloemkool, sperziebonen, 4 dl water en het bouillonblokje.
9. Kook dit geheel een kwartier. Neem het deksel van de pan en verwarm het gerecht nog 5 minuten, tot de linzen openbarsten en de saus binden.
10. Bestrooi met koriander.

TIP!

Serveer hierbij naanbrood en raita als bijgerecht. Dit is yoghurt met geschaafde komkommer, een groen pepertje, komijn, zout, peper en een beetje suiker.

De Indiaase eetcultuur is geworteld in het hindoeïsme. In deze religie zijn koeien heilig en gerechten vleesloos. De keuken van India heeft zich dan ook ontwikkeld als een vegetarische keuken. Een Indiase maaltijd bestaat uit geurige gerechten, geserveerd op een thali, een rond metalen blad. Op de thali staan soms wel tien schaaltes met peulvruchten, rijst, groentecurry, chapati of naan, raita, chutney en salade.

Niet alle hindoes zijn vegetariër. Vooral in het noorden van het land wordt ook vlees gegeten. Maar waar je ook bent in India, loop nooit zomaar een keuken in en raak het eten niet aan met de linkerhand. Want die is onrein.



INDIA

TIKKA MASALA

CURRYGERECHT MET KIP

INGREDIËNTEN

- 1 rode chilipeper
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gemberwortel
- 2 tl kardemom
- 1 tl koriander
- 1 tl komijn
- ½ tl kaneel
- 500 g kipfilet
- 4 el tikka masala kruidenpasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kokosmelk
- 1 handje verse koriander

BEREIDING

1. Verwijder de zaadjes uit de peper, en snipper de peper en de ui.
2. Hak de knoflook en de gemberwortel fijn en meng dit in een kommetje met de specerijen.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze in de hete olie bruin. Haal de kip uit pan.
4. Fruit de ui en de peper en voeg het kruidenmengsel toe.
5. Roerbak tot het mengsel begint te kleuren. Voeg dan de kokosmelk, tomatenblokjes en tikka masala toe.
6. Leg de kip in de saus en laat het 20 minuten pruttelen tot de kip gaar is en de saus ingedikt.
7. Bestrooi met verse koriander.

Lekker met yoghurt, naan en pilav.

TIP!

Fruit voor een geurige pilav een ui in hete olie. Bak de rijst, een theelepel kardemom, komijn en een kaneelstokje mee. Voeg een liter bouillon toe. Laat de rijst in 20 minuten zachtjes garen. Bestrooi met geschaafde amandelen.



De Chinese keuken is groot en gevarieerd. De Pekingkeuken is de meest verfijnde, de westelijke Chuankeuken de meest gekruide, de Shanghaikeuken de meest bekende en de zuidelijke Yuekeuken, de meest contrastrijke. Maar in al deze keukens is de oosterse yin-yangfilosofie terug te vinden. Tegengestelde smaken (zoet-zuur) en texturen (mals-knapperig) worden gecombineerd en fan (rijst en granen) en ts'ai (groente, vlees, vis) worden tijdens bereiden niet gemengd. Want alles draait om balans en harmonie.



CHINA

LUH MUN GAI

CHINESE CITROENKIP

INGREDIËNTEN

4 kipfilets
1 citroen
2 cm gemberwortel
2 el sojasaus
1 ei
1 teentje knoflook
500 g kipfilet
2 el suiker
2 el maïzena
2 tl fijne suiker
2 el droge sherry
3 dl kippenbouillon
1 bosui

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Rasp de citroen en pers hem uit. Splits het ei en klop het eiwit los.
2. Schil de gemberwortel. Hak de knoflook en de gemberwortel fijn.
3. Meng in een kommetje eiwit, sojasaus, citroensap, de helft van de knoflook en gemberwortel en een halve eetlepel maïzena. Marineer de kip in dit mengsel. Zet de schaal in de koelkast en laat het 20 minuten intrekken.
4. Verhit (sesam)olie in een wok, haal de kip uit de marinade, (gooi de marinade niet weg!) en bak deze goudbruin en gaar. Haal de kip uit de pan en houd warm.
5. Roerbak de rest van de knoflook, de gember en het citroenrasp in de achtergebleven olie.
6. Maak een papje van maïzena, suiker en drie eetlepels water.
7. Breng de marinade, de sherry en de kippenbouillon in een pan aan de kook.
8. Voeg de aangemaakte maïzena toe en verwarm dit al roerend 3 tot 4 minuten tot een mooi gebonden saus.
9. Snijd de bosui in ringetjes en schep deze samen met de kip door de saus.

Lekker met witte rijst en peultjes.

DUURZAAM IS LEKKER

DE ENERGIE VAN ETEN



Eten is natuurlijk vooral lekker. Voedsel hebben we ook nodig, het geeft ons energie. Aan de andere kant kost voedsel ook energie. Heel veel energie zelfs. Van het water dat nodig is voor de productie van een kilo rood vlees (100.000 liter), kan iemand twee jaar lang douchen. Een derde van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen is afkomstig van de voedselproductie en -verwerking. Door bewust te kiezen en te kopen, kunnen we hier iets aan doen. Want we willen niet dat onze heerlijke maaltijd een vervelende nasmaak heeft. Zeven groene tips om te laten zien dat duurzaam eten niet hoeft te stoppen bij biologische boodschappen.



1. Het is niet altijd komkommertijd. Komkommers zijn het lekkerst van juni tot september. Wortels, uien en prei zijn er bijna het hele jaar door. Geniet in de wintermaanden eens van 'vergeten groenten' als raapjes en pastinaak. Smaakvol en kleurrijk! Laat je inspireren door de groentekalender op www.tipsomtebesparen.nl of kijk op www.odin.nl.
2. Kook niet teveel, tenzij je een creatief plan hebt voor de restjes. Gekookte groenten bijvoorbeeld zijn een dag later erg lekker in een groene salade.
3. Kook met een deksel op de pan. Dat scheelt een kwart van de energie. Ook handig: meer in dezelfde pan koken. Aardappels en wortels gaan goed samen. En wel eens een eitje op de aardappels gelegd?
4. De oven kan tien minuten voor het einde van de baktijd uit.
5. Ontdooi producten in de koelkast en niet in de magnetron.
6. Neem je eigen boodschappentas mee naar de supermarkt.
7. Eet minstens één keer in de week geen vlees. Geen zorgen: we krijgen al twee keer zoveel eiwitten binnen als we nodig hebben.



Padi, beras en nasi. Drie Indonesische woorden voor rijst: op het veld, geoogste rijst en gekookte rijst. En dan is er nog langkorrelige rijst, gele rijst, zilvervliesrijst. Iedere maaltijd, drie keer per dag, eten Indonesiërs rijst. Rijst bepaalt het ritme van leven. Veel belangrijke rituelen als bruiloften vinden plaats na de oogst. Rijst is een heilig gewas en heeft zelfs een eigen godin, Dewi Sri. De Indonesische rijsttafel, gevuld met vele gerechten, is een Nederlandse uitvinding. Indonesiërs eten meestal op z'n Hollands: rijst, groente en vlees.

INDONESIË

BABI KLOEJOEK

VARKENSVLEES IN ZOETZURE SAUS



INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gemberwortel
- 1 rode of groene paprika
- 500 g hamlappen
- 1 el tomatenketchup
- 1 mespunt sambal
- 1 klein blikje ananas
- 1 el azijn
- 1 el sojasaus of ketjap
- 2 el bruine suiker
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 ½ el ketjap manis
- 1 el maïzena

BEREIDING

1. Snijd de knoflook, ui en gemberwortel fijn, en de paprika in reepjes.
2. Snijd de hamlappen in kleine blokjes.
3. Laat de ananas uitlekken en meng het sap met de azijn, sojasaus, tomatenketchup, sambal en bruine suiker tot een zoetzure saus.
4. Verhit olie in de pan en bak het vlees bruin.
5. Bak daarna de ui, knoflook en gemberwortel 5 minuten mee.
6. Voeg de zoetzure saus toe, samen met het kippenbouillonblokje.
7. Maak de maïzena aan met een half kopje water en roer dit door de saus.
8. Breng de saus al roerend aan de kook en laat ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen.
9. Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met rijst en een frisse komkommersalade.

THAILAND

LEVEN VAN EEN RANTSOEN

Htoo Eh doet zijn ogen dicht en zegt: "Ik herinner me nog goed dat mijn moeder altijd rijst kookte met vis, gefrituurde pepers, bamboesoep en groene planten die in het wild groeien".

"Wij, zes kinderen, zaten in een kring in de keukens op de grond te eten. Nu wonen we hier in het Mae La vluchtelingenkamp, samen met meer dan 40.000 andere vluchtelingen uit Birma. We wonen in een bamboehuis, we kunnen naar school en we krijgen onze voedselrantsoenen: rijst, ingeblikte vis, pepers, olie en gele bonen."

Dit is het relaas van een tienjarige jongen, opgetekend door auteur Hendrien Maat in haar boek 'De reis naar het beloofde land'. Htoo Eh behoort tot de Karen, een van de minderheidsgroepen uit het oosten van Birma. Nadat de Engelsen Birma verlieten, begon de Birmese junta deze groepen uit te buiten door extreem hoge belasting te vragen. Het leger kreeg toestemming om dorpen te plunderen die zich tegen de onrechtvaardige maatregelen verzetten.

Tienduizenden Birmezen sloegen op de vlucht voor het brute geweld. De eersten kwamen in 1984 de grens over. Op dit moment bevinden zich bijna 140.000 vluchtelingen in zeven kampen aan de Thaise grens. Ze kunnen niet terug naar Birma. Ze mogen ook

niet aan het werk in Thailand. Ze wachten en zijn volledig afhankelijk van hulp. Het Thailand Burma Border Consortium (TBBC), een samenwerkingsverband van twaalf organisaties van over de hele wereld, deelt voedselrantsoenen uit. Maar het TBBC doet veel meer. De vluchtelingen zelf spelen een grote rol in het strak georganiseerde hulpverleningsprogramma.

Schaarse grond in de kampen gebruiken ze voor het verbouwen van groenten, als aanvulling op het rantsoen. Het TBBC zorgt voor zaaigoed en gereedschap en traint mensen volgens het principe 'train the trainer'. Anderen hebben door het TBBC leren weven. De kleding die ze maken is niet alleen voor eigen gebruik, maar wordt ook verhandeld in de kampen. En het TBBC geeft trainingen in ondernemerschap. Al deze activiteiten geven de vluchtelingen structuur en doel in hun dagelijks leven.

De voedselprijzen blijven stijgen. Zonder extra steun moet het TBBC sterk gaan bezuinigen op de voedselrantsoenen. Meer geld is daarom nodig voor deze mensen.

Kerk in Actie steunt het TBBC in 2011 met € 60.000,-





Rijst (khao) vormt de basis van de Thaise keuken. Het woord khao is zelfs onderdeel van het Thaise woord voor eten (kin khao). Rijst is ook het hoofdbestanddeel van het rantsoen dat de Birmese vluchtelingen in zeven kampen aan de Thaise kant van de grens krijgen. Hun dagelijkse voedselpakket bestaat verder uit bonen, slaolie, vispasta en rode pepers. Met groenten die ze zelf verbouwen, koken ze hun dagelijkse maaltijd op een houtskoolvuurtje.

THAILAND

KAENG KHIAO WAN GOONG GARNALEN MET KOKOSCURRY

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
2 cm gemberwortel
1 ui
1 rode Spaanse peper
1 tl gemberpoeder
1 rode paprika
250 ml kokosmelk
1 el limoensap
250 g cocktailgarnalen
1 el olie
1 el bruine basterd suiker
2 el groene currypasta
2 el gemalen kokos

BEREIDING

1. Snipper de knoflook, ui en gemberwortel.
2. Snijd de peper fijn en de paprika in reepjes.
3. Meng de kokosmelk met het limoensap en laat de garnalen hier 10 minuten in weken.
4. Verhit olie in een pan en fruit hierin de peper, knoflook, ui en ui, gemberwortel en het gemberpoeder. Voeg de paprikareepjes toe.
5. Bak de basterdsuiker, kokos en currypasta even mee.
6. Voeg de garnalen en de kokosmelk toe en eventueel een half kopje water.
7. Kook de curry tot de garnalen roze zijn en breng op smaak met zout en peper.

Je kunt deze curry ook maken met stevige vis, zoals pangasfilet. Snijd de vis hiervoor in blokjes en marineer die in de kokosmelk. Lekker met pandanrijst.





BRAZILIË

EERLIJKE VIS UIT CURRAL VELHO

Vis, schelp- en schaaldieren staan bijna dagelijks op het menu van de inwoners van Curral Velho. Het is een prachtig gelegen dorp, vlak bij de rivier de Acarau in het noordoosten van Brazilië. De bewoners leven van de visvangst.

Enkele jaren geleden is het rustige leven in Curral Velho verstoord door de komst van (illegale) garnalenkwekerijen. Deze gigantische bedrijven vervuilen het water en kappen de kustbossen. De vissers vrezen voor hun toekomst, want mangroves zijn ideale kraamkamers voor vissen en schaaldieren. Als de vervuiling in dit tempo doorgaat, zijn er over veertig jaar geen mangrovebossen meer rond Curral Velho. De gevolgen zijn ingrijpend. Want mangrovebossen zorgen voor afbraak van CO₂ en brengen zuurstof in de lucht.

Ecotoerisme

De vissers van Curral Velho zijn doorzetters. Ze maakten van de nood een deugd en creëerden een klein milieu- en informatiecentrum bij hun dorp dat binnenkort wordt uitgebreid met accommodatie voor ecotoeristen. Vanuit het centrum vechten de vissers met ondersteuning van Instituto Terramar en Kerk in Actie voor het behoud van de mangrovebossen. De vissers worden geschoold om milieu-onderzoek te doen en voorlichting te geven. Hun vrouwen krijgen een opleiding in toerisme. Want ze hebben ecotoeristen heel wat te bieden. Deze krijgen niet alleen een interessant excursieprogramma voorgeschoteld, maar kunnen ook genieten van lokale specialiteiten, zoals de Moqueca.

Kerk in Actie ondersteunt Instituto Terramar in 2011 met € 23.000,-



KOKEN IN EEN PAN VAN KLEI

Het woord *moqueca* is afgeleid van de inheemse term *moquem*, een netwerk van takken waarmee vuur gestookt wordt. De moqueca wordt traditioneel bereid op open vuur in een speciale pan, de *panela de barro*. Deze pannen worden al vierhonderd jaar lang op dezelfde manier gemaakt van klei en van het sap uit de mangrove. Het mangrovesap maakt de pan waterdicht en zorgt voor de typerende zwarte kleur. In de Braziliaanse stad Vitória zijn groepen vrouwen, de *Paneleiras*, die deze pannen op de traditionele manier maken en zo voorzien in hun onderhoud.

BRAZILIË MOQUECA VISSTOOFPOT

INGREDIËNTEN

600 g visfilet (bijvoorbeeld kabeljauw)
eventueel gamba's of grote garnalen
2 teentjes knoflook,
sap van een limoen
peper en zout
1 ui
4 bosuien
2 tomaten
2 paprika's
2 el bloem
2 el tomatenpuree
2 el (olijf)olie
4 dl kokosmelk
1 visbouillonblokje
1 bosje verse koriander
tabasco naar smaak



BEREIDING

1. Verdeel de vis in 8 gelijke stukken. Bestrooi ze met peper en zout en sprenkel de limoensap erover.
2. Snijd de ui, tomaat en paprika in stukken van ongeveer 2 centimeter. Hak de knoflook fijn.
3. Dep de stukken vis droog en bestrooi met bloem.
4. Verhit de olie in een pan en bak de vis bruin. Neem de vis uit de pan.
5. Fruit de ui en voeg de tomaten, de paprika en de gehakte knoflook toe. Roer de tomatenpuree erdoor en bak even mee.
6. Schenk de kokosmelk erbij en verkruimel het visbouillonblokje in de saus. Breng al roerend aan de kook.
7. Leg de vis en eventueel de gamba's in de saus en laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken.
8. Breng op smaak met tabasco en strooi de gehakte koriander erover.

Servere met rijst en salade.



Deze salade is even kleurrijk als Brazilië zelf. De enorme toestroom immigranten heeft ertoe geleid dat de Braziliaanse keuken een veelzijdige mengelmoes is. Deze salade heeft iets oosters, maar is toch typisch Braziliaans door de combinatie van mango en spinazie. Geserveerd met (maïs)brood is dit gerecht een volledige maaltijd.

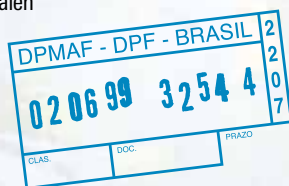


BRAZILIË

SALADE MET GEGRILDE MANGO, SPINAZIE EN GARNALEN

INGREDIËNTEN

- 500 g verse spinazie
- 250 g cocktailgarnalen
- ½ komkommer
- 1 rode paprika
- 1 grote mango
- 1 avocado
- 2 radijsjes
- 3 bosuien
- 1 handjevol geroosterde amandelen
- 60 ml vers limoensap
- 1 teentje knoflook
- 1 el Dijonmosterd
- 3 el olijfolie



BEREIDING

1. Bak de garnalen in hete olie tot ze roze zijn.
2. Was de spinazie en dep deze droog.
3. Snijd de komkommer, paprika en avocado in blokjes.
4. Snijd de radijs in plakjes en de bosui in ringen en meng alle groenten in een kom.
5. Schil de mango en snijd hem in grote stukken.
6. Neem de helft van de mango en bestrijk de platte kanten met wat olie.
7. Bak de mango kort in de grillpan tot hij mooie grillstrepen krijgt.
8. Snijd de andere helft in kleine stukjes en meng dit met de rest van de groenten.
9. Meng de afgekoelde garnalen met de groenten.
10. Voor de dressing: Pureer de rest van de mango samen met de olie, limoensap, knoflook en mosterd. Breng op smaak met zout en peper.
11. Schenk de dressing vlak voor serveren over de salade. Bestrooi met amandelen.

Iedere middag om één uur staan er zeventig kinderen op de stoep bij de Presbyteriaanse Kerk in El Alto. Ze behoren tot de inheemse Aymarabevolking en wonen in de allerarmste wijken van de Boliviaanse stad. Hun ouders hebben geen tijd voor hen, ze zijn elders aan het werk. De kinderen zijn welkom bij Julia Callisaya en haar collega's. Kerk in Actie steunt dit werk van Julia. De kinderen krijgen een warme maaltijd, gezelligheid en hulp bij het huiswerk. De maaltijd bevat altijd rijst of aardappels. Maar het liefst allebei. De aardappel is namelijk niet zo Hollands als hij eruit ziet. De knol werd al eeuwen geleden verbouwd door de Inca's. Spaanse ontdekkingsreizigers brachten het plantje naar Europa en pas in de 19e eeuw aten we in Nederland onze eerste stampot. In Bolivia worden nog steeds veel aardappels gegeten, ze zijn verkrijgbaar in allerlei kleuren, maten en smaken.

BOLIVIA

RIJSTSCHOTEL MET AARDAPPEL EN BANAAN



INGREDIËNTEN

400 g kipfilet
½ liter kippenbouillon (van een blokje)
2 uien
3 el olie
1 blik tomatenblokjes
2 teentjes knoflook
½ tl kaneelpoeder
1 tl kerriepoeder
snuffje peper
150 g rijst
500 g aardappelen
50 g ongezouten pinda's
2 bananen

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet in reepjes. Snipper de ui en de knoflook.
2. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
3. Bak het vlees in de hete olie in vijf minuten bruin. Fruit op het laatste moment de ui en de knoflook mee.
4. Haal de kip uit de pan. Bak in dezelfde pan de rijst met de kaneel, peper en kerrie tot de korrels glazig zijn. Ongeveer drie minuten.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en bak een minuutje mee.
6. Giet de bouillon erbij, leg het vlees weer in de pan en voeg de aardappels toe.
7. Laat een kwartier zachtjes sudderen.
8. Schep de pinda's en plakken banaan door het gerecht en voeg naar smaak peper en zout toe.

ECUADOR

GEESTELIJK VOEDSEL VOOR INSPIRERENDE VOORGANGERS

De kerken in Latijns-Amerika stromen vol. Het geloof dat God mensen bevrijdt, biedt de allerarmsten in dit continent perspectief. Aan het hoofd van deze kerken staan gepassioneerde, maar vaak ongeschoolde voorgangers. Ze vinden verdieping door te gaan studeren aan het Seminario Sudamericano, het Semisud.



Het Semisud heeft een internationaal docenten-team. Klaas en Conny Roggeband zijn namens Kerk in Actie naar Ecuador uitgezonden. Ze wonen met hun drie kinderen in Quito. Conny is docent sociologie en onderzoekskunde. De vakgebieden van Klaas zijn theologie en filosofie. Hij bestudeert bijvoorbeeld met zijn studenten de geschiedenis van de vroege kerk en middeleeuwse theologie. "Dat staat voor hen heel ver weg. Maar de studenten zijn erg enthousiast. Zelfs in de pauzes praten ze door over de collegestof."

Spiritueel

Het gezelschap studenten is divers. Jongeren en ouderen, met en zonder werkervaring en afkomstig uit zestien verschillende landen. Sommige voorgangers doen een korte theologische cursus. Anderen studeren op afstand, via internet, en blijven werken naast hun studie. De meeste voltijdstudenten zijn jong en wonen op de campus. Tadeo en Brisa uit Mexico willen na hun studie in de sloppenwijken van een grote Mexicaanse stad gaan werken en wonen nu met hun kinderen op de campus van het Semisud. De negentienjarige Jehu wil docent worden aan het Seminarie van de Iglesia de Dios in zijn thuisland Guatemala. "Veel voorgangers zijn bang dat een studie hen afleidt van het spirituele pad. Ik hoop dat ik het tegengestelde kan laten zien."

Kerk in Actie ondersteunt Semisud in 2011 met € 23.500,-



De Inca's in het Andesgebergte vereerden quinoa als 'de moeder van alle granen'. Tot ongenoegen van de Spanjaarden. Zij verboden de Inca's dit graan nog te eten, want ze zouden er te sterk van worden. Maar de Inca's waren niet voor een gat te vangen en bleven in het geheim quinoa verbouwen. Pas in de vorige eeuw werd quinoa herontdekt. Quinoa (spreek uit: Kienwa) is een rijke bron van proteïnen, vitaminen en mineralen. Ook Klaas Bom, onze uitgezonden medewerker in Ecuador is als een blok gevallen voor dit smaakvolle graan. Hij bedacht deze salade, gemaakt van typische Andesproducten. Klaas: "Wij eten er meestal vis bij, gekruid met komijn en koriander. Dat is een typische Latijns-Amerikaanse combinatie."

ECUADOR

QUINOASALADE MET PADDENSTOELN EN NOTEN

INGREDIËNTEN

300 gram quinoa*	1 grote vleestomaat
4 el olie	3 el olie voor de dressing
1 teentje knoflook	1 el limoensap
1 kruidenbouillontablet	1 el honing
1 rode ui	1 tl komijn
200 g gemengde paddenstoelen	1 handje verse korianderblaadjes
1 handje walnoten en gepelde amandelen	zout en peper
1 komkommer	

*Quinoa is in Nederland te koop bij natuurvoedingswinkels. Je kunt de quinoa ook vervangen door (noten)rijst.

BEREIDING

1. Spoel de quinoa in een zeef goed af, tot het water helder is.
2. Snipper de knoflook. Verhit de olie in een kleine pan en bak de knoflook.
3. Voeg de quinoa toe en roer goed zodat alle korreltjes bedekt zijn met olie.
4. Giet er zoveel water bij dat de quinoa net onder staat.
5. Voeg, als het water kookt, een bouillonblokje toe.
6. Laat de quinoa ongeveer 10 minuten koken. Zorg dat de quinoa niet uit elkaar valt!
7. Giet het water af en laat de quinoa even uitlekken in een vergiet. Doe het daarna terug in de pan.
8. Snijd de vleestomaat en $\frac{2}{3}$ van de komkommer in kleine blokjes. Snijd de ui in ringen.
9. Bak de paddenstoelen en daarna de ui in olie.
10. Hak de amandelen en walnoten iets kleiner en rooster ze licht in een droge koekenpan.
11. Maak een dressing van de olijfolie, limoensap, honing, komijn, fijngesneden korianderblaadjes, zout en peper.
12. Meng de quinoa met de ui, paddenstoelen en noten. Voeg daarna de tomaten- en komkommerblokjes toe en tenslotte de dressing. Gebruik de rest van de komkommer en wat koriander om de salade te garneren.

KROKANTE VIS

INGREDIËNTEN

500 g visfilets (niet te dik)	1 handje verse korianderblaadjes
2 el limoensap	1,5 dl melk
zout en peper	2 eieren
1 tl komijn	100 g bloem (mais)olie

BEREIDING

1. Maak een beslag voor het krokante laagje: meng de bloem met de eieren, melk, zout, peper, komijn en vers gesneden koriander en klop dit tot een beslag.
2. Laat dit mengsel koud worden in de koelkast.
3. Druppel op elke visfilet wat limoensap en bestrooi met zeezout.
4. Verhit een flinke laag olie in een koekenpan. (De olie is warm genoeg wanneer er bubbeltjes langs een satéstokje omhoogkomen.)
5. Haal de visfilets door het beslag en bak ze in een paar minuten goudbruin.

MEXICO

TORTILLA'S VAN TADEO

Geraakt door de ellende in de grote Mexicaanse steden vertrokken Tadeo en zijn vrouw Brisa naar Ecuador. Ze lieten hun comfortabele leven achter, omdat ze een droom hebben. Ze willen de bewoners van de Mexicaanse krottenwijken weer perspectief geven.

Om zich daarop voor te bereiden studeren ze aan het Semisud. "We moeten rondkomen van een halve beurs en giften van familie en vrienden.

Maar dat is eigenlijk te weinig. Daarom probeer ik de studie in twee jaar af te ronden, in plaats van vier. We doen ons best om wat extra inkomen te verdienen door taco's te verkopen op de markt." Het recept van Tadeo kost wat tijd. Maar wie eenmaal zelf tortilla's heeft gemaakt, koopt ze nooit meer kant-en-klaar.

Tip van Tadeo

"De tortilla is een manier van serveren. Het is een eetbaar bord, dat je eerst bestrijkt met guacamole. Daarop leg je de picadillo, bonen, sla en crème fraîche. Daarna vouw je de tortilla dubbel."

GUACAMOLE

INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 bosui | 1 teentje knoflook |
| 1 chilipeper | 1 el citroensap |
| 1 vleestomaat | 1 handje koriander |
| 2 avocado's | |

BEREIDING

1. Snijd de tomaat, bosui, peper en koriander zeer fijn.
2. Pureer de avocado's. Roer de citroensap en een geperste teen knoflook erdoor.
3. Meng de avocado's met de koriander, tomaat, bosui en chilipeper. Voeg naar smaak zout en peper toe.
4. Je kunt de guacamole zo laten, maar ook pureren tot een gladde saus.

KLEIN WOORDENBOEK VAN DE TORTILLA

Tortilla [*tortíja*]: Mexicaanse pannenkoek gemaakt van tarwebloem of maïsmeel.

Tostada [*tostaáda*]: tortilla van maïsmeel die na bereiding krokant gebakken is in olie.

Taco [*taáko*]: kleine gevulde tortilla.

Enchilada [*entjijeláda*]: grote gevulde tortilla

Burrito [*boeriéto*]: gevulde tortilla die goed wordt dichtgevouwen en daarna gebakken.

Fajita [*faagiéta*]: tortilla die niet met gehakt gevuld is, maar met gegrilde biefstuk, kip of kaas.





Picadillo betekent zoiets als 'heel fijn gehakt'. In heel Latijns-Amerika staat dit gerecht op het menu. Ieder land heeft zijn eigen variant. In Cuba bijvoorbeeld, maken ze picadillo met kapertjes en gele rijst. Mexicanen houden van een wat zoete smaak en vouwen er een tortilla omheen.



MEXICO

PICADILLO

INGREDIËNTEN

1 paprika	100 g rozijnen
1 ui	8 groene olijven
2 teentjes knoflook	1 blik tomatenblokjes
1 rode peper	1 tl bruine suiker of honing
600 g rundergehakt	mespunt kaneel
1 tl paprikapoeder	
½ tl komijn	

BEREIDING

1. Snijd de ui en paprika in kleine stukjes. Hak de knoflook, olijven en rode peper fijn.
2. Fruit de ui, knoflook, paprika en chilipeper in hete olie.
3. Voeg het gehakt toe, met de komijn en paprikapoeder en bak het rul.
4. Roer de rozijnen, kaneel, gehakte olijven, bruine suiker en tomatenblokjes erdoor.
5. Laat een kwartier sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

TORTILLA'S

INGREDIËNTEN

500 g bloem
125 g plantaardige margarine
1 el zout
1,5 dl water

BEREIDING

1. Meng in een grote kom de bloem met een eetlepel zout.
2. Roer hier de plantaardige margarine doorheen.
3. Voeg geleidelijk water toe en kneed tot je een glad, elastisch deeg hebt. Voeg eventueel meer water of bloem toe.
4. Laat het deeg tien minuten rusten in de koelkast.
5. Rol bolletjes, ter grootte van een golfbal, met een deegroller uit tot flinterdunne pannenkoeken.
6. Bak ze in een droge koekenpan, een halve minuut per kant. Keer de tortilla's als ze beginnen te bubbelen.

De Nederlandse veestapel zorgt voor meer dan een miljoen hectare ontbost gebied per jaar. 82 procent daarvan ligt in Latijns-Amerika. Het ontboste oerwoud wordt beplant met soja, dat als veevoer wordt geëxporteerd. In Nederland is steeds meer biologisch vlees te koop. Dat is prima, stelt milieueconoom Lorenzo Pellegrini, maar niet voldoende. "Al komt dat vlees uit Nederland en eet de koe biologisch geteeld graan, dan nog eet zo'n koe het graan voor tien mensen. De enige echte oplossing is de vleesconsumptie te verminderen." Daarom vandaag Mexicaanse karbonades, morgen chili sin carne!



MEXICO

MEXICAANSE RIJSTSCHOTEL

INGREDIËNTEN

- 2 paprika's
- 3 bosuien
- 1 teentje knoflook
- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 4 biologische karbonades
- 1 el Mexicaanse kruiden (of meng 1 tl zout en 1 tl oregano met ½ tl cayennepeper,
- ½ tl komijn, ½ tl paprikapoeder en ½ tl koriander)
- 1 pak gele rijst (400 g)
- 2 el olie
- 125 ml zure room

BEREIDING

1. Snijd de paprika's in blokjes en de bosui in ringen. Giet de kidneybonen af.
2. Bestrooi de karbonades met de Mexicaanse kruiden
3. Schroei de karbonades dicht in de hete olie en bak ze in 5 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Zet ondertussen de rijst op.
5. Haal de karbonades uit de pan en houd ze warm.
6. Bak de paprikablokjes 2 minuten in dezelfde pan.
7. Voeg de kidneybonen en de zure room toe en warm het geheel nog 2 minuten door.
8. Giet de rijst af en schep de bosui erdoorheen.
9. Verdeel de rijst en het bonenmengsel over de borden en leg de karbonades erop.

Lekker met een salade of gegrilde maïskolven.



"Toen maakten de goden moeders en vaders van maïs. Van gele en witte maïs kneedden zij hun vlees." Zo staat het scheppingsverhaal beschreven in het heilige boek van de Quiché-indianen. Nog steeds gaat de verbouw van maïs gepaard met veel religieuze rituelen en feesten. Ook de Maya's en Azteken leefden van de maïs(teelt). Van maïsbaard tot wortel, Mexicanen gebruiken de hele maïsplant. Ze maken er olie van, popcorn, polenta, cornflakes, maïzena en zelfs zeep. Dieren worden er mee gevoed en mensen genezen. Zelfs de schimmel die op de maïs groeit, staat als exquise hapje op de Mexicaanse menukaart. Maar dé snack, overal in Mexico bij stalletjes te koop, is elote: een gegrilde maïskolf, bestrooid met kruiden en kaas.

MEXICO

ELOTE

GEGRILDE MAÏSKOLVEN



INGREDIËNTEN

- 3 el halvanaise
- 2 tl limoensap
- 2 tl fijn geraspte Parmezaanse kaas
- ½ tl chilipoeder
- 1 mespunt komijn, zout en cayennepeper
- 4 maïskolven

BEREIDING

1. Week de maïskolven een half uur in koud water, als je van knapperig houdt. Of kook de kolven 15 minuten in ruim gezouten water, voor een boterzachte korrel.
2. Meng in een kom 3 eetlepels halvanaise en twee theelepels limoensap. Meng in een andere kom de kaas en de kruiden.
3. Bestrijk de grillpan of het rooster van de barbecue licht met olie.
4. Gril de kolven 10 tot 15 minuten, tot ze zacht zijn. Keer ze regelmatig.
5. Bestrijk met de halvanaise en strooi het kruidenmengsel erover.

Geen grillpan? Gril de kolven dan een half uur in de oven op 200 graden.



COLOMBIA

ALLEEN MAAR VERLIEZERS

In Colombia vecht iedereen tegen iedereen. De guerilla-beweging vecht tegen de overheid, gefinancierd door de drugsmaffia. De overheid maakt jacht op drugsbazen en vecht tegen de guerilla's.

Oorlog voeren kost geld. Daarom buiten de strijdende partijen landbouwgrond uit en verjagen de boeren. Ze willen hout, mineralen en olie. Ook het ontvoeren van mensen, gemiddeld tien per dag, levert grof geld op. In Colombia komen iedere dag twintig mensen door geweld om het leven.

Diploma

De Colombiaanse bevolking lijdt onder de gewelddadige chaos. Alleen al in Bogotá komen er ieder jaar 30.000 vluchtelingen bij. Ze vinden een toevlucht in de sloppenwijken, waar Kerk in Actiepartner Mencoldes zorgt voor noodopvang in de vorm van voedsel en onderdak. Veel vluchtelingen verkeren in shock of zijn getraumatiseerd. Mencoldes zorgt daarom ook voor psychische

hulp. Binnen twee maanden moeten de vluchtelingen een ander heenkomen hebben gevonden. De noodopvang biedt geen ruimte voor een langer verblijf. De stroom vluchtelingen is daarvoor te groot.

Mencoldes is daarom begonnen met het bieden van vakopleidingen. Met een diploma op zak maken de Colombianen meer kans op een waardige plek in de maatschappij. Ook kinderen kunnen bij Mencoldes naar school. Zodat deze ontheemde en getraumatiseerde mensen weer toekomst krijgen.

Kerk in Actie steunt Mencoldes in 2011 met een bedrag van € 72.500,-



In Colombia groeit guascas overal langs de berm en tussen de straatstenen. Maar de Colombianen hebben een manier gevonden om deze woekeraar te lijf te gaan. Ze gebruiken royale hoeveelheden in de ajiaco, hun nationale soepgerecht. De smaak van guascas komt nog het meest in de buurt van oregano. Net als Bolivia kent ook Colombia een rijke aardappelcultuur. Bij gebrek aan guascas en gele en paarse aardappel, hebben wij pastinaak toegevoegd. Deze Europese groente is sinds de komst van de aardappel jammer genoeg in de vergetelheid geraakt, maar komt in deze soep goed tot zijn recht. Ajiaco [agiejako] is een van de gerechten waar de bezoekers van de gaarkeuken van Mencoldes met regelmaat van genieten.



COLOMBIA

AJIACO SANTA FERREÑO

AARDAPPELSOEP MET KAPPERTJES EN AVOCADO

INGREDIËNTEN

500 g kipfilet of 2 kippenbouten
2 preien
½ el oregano
½ el tijm
1 kippenbouillonblokje
500 g aardappels
2 pastinaken
1 teentje knoflook
1 ui
1 handje koriander
1 laurierblad
2 maïskolven
125 crème fraîche
1 pot kappertjes
2 rijpe avocado's

BEREIDING

1. Schil de aardappels en de pastinaak en snijd ze in blokjes.
2. Snijd de kip in stukken en de prei in ringen.
3. Breng een liter water aan de kook, voeg de kip, tijm, oregano en de helft van de prei toe en laat het ongeveer een half uur zachtjes koken.
4. Haal de kip uit de pan en zet koel weg.
5. Doe de bouillonblokjes in de pan, samen met de aardappels en de pastinaak. Laat dit 20 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn. Pureer de soep.
6. Snijd ondertussen de uien, hak de knoflook en koriander en snijd de maïskolven in drieën.
7. Doe deze groenten met de rest van de prei in de pan en kook de soep nog 20 minuten.
8. Snijd de kip in flinterdunne reepjes. Doe de kip weer in de soep, en verdeel de soep over vier kommen.
9. Garneer met een lepel crème fraîche en een lepeltje kappertjes.

Serveer de soep met dunne schijfjes avocado en stokbrood of rijst.



Colofon

Kerk in Actie

Postbus 456

3500 AL Utrecht

T (030) 880 14 56

E servicedesk@kerkinactie.nl

I www.kerkinactie.nl

ING 456, Utrecht

Eindredactie

Jacoline Oosterhoff, Chris Luiten,

Dirigo Communicatie

Emmy Bregman, Kerk in Actie

Productie

Dirigo Communicatie

Productiebegeleiding

Jan Verhage

Vormgeving / Druk

Reprovinci / Libertas

Fotoverantwoording

Beeldbank PKN

Dreamstime.com

thinkstockphotos.com

Werelds Koken

Eten bindt mensen samen. In veel landen is het nog altijd een goede traditie om de maaltijd te gebruiken met familie of vrienden. Ook in Nederland vieren we bijzondere momenten met een uitgebreide, feestelijke maaltijd. Bij een bruiloft, verjaardag of juist een afscheid nodig je je beste vrienden uit. Samen eten is een intiem moment, dat meer voedt dan alleen je maag.

Kerk in Actie deelt voedsel met mensen wereldwijd. In arme landen helpen we de oogst te verbeteren, onderwijzen we boeren in nieuwe landbouwmethoden en voorzien hen van gereedschap. Bij aardbevingen en overstromingen delen we voedselpakketten uit. Onze medewerkers vertellen regelmatig inspirerende verhalen over de verbindende kracht van samen eten met mensen uit andere culturen.

De gerechten in 'Werelds Koken' zijn bij uitstek geschikt om samen van te genieten. Ze staan binnen een uur op tafel, zijn eenvoudig te bereiden en de ingrediënten zijn in veel supermarkten te koop. De hoeveelheid ingrediënten bij ieder recept is genoeg voor vier personen.



**Kerk
in Actie**

Kerk in Actie
Postbus 456
3500 AL Utrecht
T (030) 880 14 56

E servicedesk@kerkinactie.nl
I www.kerkinactie.nl
ING 456 te Utrecht

