

SAMEN
tegen
VERSPILLING

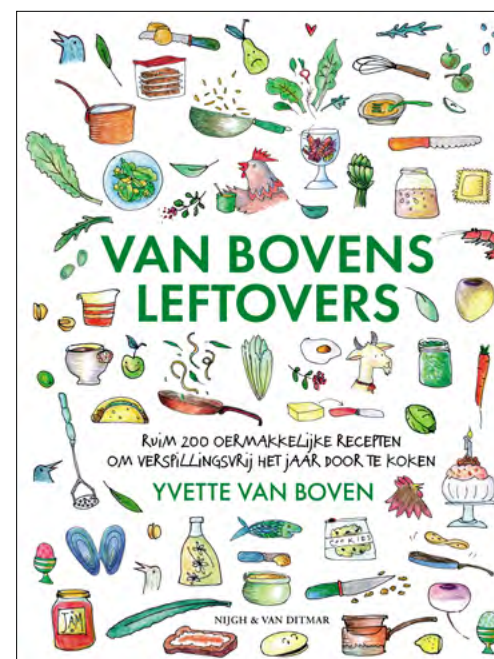


VOORWOORD

Wat leuk dat je onze Stop Honger actie steunt! Dit jaar staat de actie in het teken van voedselverspilling. Want verlies en verspilling van voedsel dragen eraan bij dat honger blijft bestaan.

Als dank voor je steun ontvang je dit leuke e-boekje. Samen met Yvette van Boven hebben we een aantal recepten voor je gebundeld die verspilling tegengaan. Yvette heeft namelijk een simpele leefregel: 'eten gooi je niet weg'. Zo worden leftovers van het hoofdgerecht de volgende dag gebruikt voor een soepje en belandt een restje van het voorgerecht in de lunch. Het klinkt klein, maar heeft groot effect! Zeker als we het met z'n allen doen.

Ook Heifer-boeren gaan verspilling tegen. Ze leren bijvoorbeeld slimme methodes om oogstverlies te voorkomen, vangen water op en gebruiken groenteresten als veevoer. Samen stoppen we honger. We wensen je veel lees- én kookplezier!



Uitgeverij: Nijgh & Van Ditmar
ISBN: 9789038809922



STICKY TAMARINDE-AUBERGINE MET HALLOUMI-LOLLY'S

bijgerecht voor 4

ingrediënten

- 2 aubergines
- 2 scheutjes olijfolie
- 200 gram halloumi, in 4 dikke lange plakken gesneden
- 1 eetl. nigellazaad, zwart uienzaad of mosterdzaad
- 4 flinke sjalotten, in ringen
- 6 eetl. keukentamarinde
- ½ theel. kurkumapoeder
- 3 eetl. ketchup
- 1 eetl. honing
- 1 snuf zeezout en chilivlokken

bereiding

Snijd de topjes van de aubergines en snijd ze vervolgens in 8 lange parten. Verhit een koekenpan of de gladde kant van de grillplaat en smeer de bodem in met een scheutje olie. Bak de parten aubergine in porties: eerst aan één zijde, klap ze als ze mooi bruin kleuren om op de andere kant. Doe hetzelfde met de halloumi. Steek, als ze iets verwarmd zijn, 4 satéprikkers aan één kant erin, daarmee kunt u ze makkelijker draaien.

Bewaar alles op een warm bord tot gebruik.

Verhit een plensje olie in een hapjespan en bak er de nigellazaadjes 1 minuut in uit. Voeg de sjalotten toe en smoor ze een paar minuten mee. Roer de tamarinde erdoor, de kurkuma, ketchup en honing en blus, als alles bakt, de pan af met een scheut (circa 150 milliliter) water. Laat de saus iets inkoken, proef en voeg zout en chilivlokken toe naar smaak.

Schep de aubergine erdoor en smeer de halloumi-lolly's ook in met een laagje tamarindesaus. Serveer als bijgerecht bij de barbecue, of, zoals ik doe, met spinazie-tabouleh en bestrooid met gebakken Indische uitjes.



Rukia Abdalla (Tanzania):
“Door het gebruik van mest
op mijn land is de aubergine
oogst enorm verbeterd!” In
Heifer-projecten leren boeren
over kringlooplanbouw. Zo
wordt mest van koeien, kippen
en geiten gebruikt om het
land vruchtbaarder te maken.
En dat werpt zijn vruchten af!



BOEKWEITPIZZA MET TAMARINDE-AUBERGINE & MOZZARELLA

voor 2-4 pers. (afhankelijk van de overgebleven hoeveelheid aubergine)

ingrediënten

250 gram boekweitmeel
3 eetl. maizena
½ theel. zeezout
½ theel. baksoda
1 eetl. keukentamarinde of azijn
3 eetl. olijfolie
250 ml water

VOOR HET BESLAG

1 blik (400 gr.) gepelde tomaten, geplet
250 gram tomaten, in blokjes
2 tenen knoflook, fijn geraspt
zeezout en versgemalen zwarte peper
overgebleven sticky tamarinde-aubergine van gisteren
1 bol (ca. 125 gr.) mozzarella
verse oreganoblaadjes

VOOR EROP

bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng in een kom alle ingrediënten voor het beslag met elkaar tot een glad dik beslag. Smeer het met een spatel uit op een met bakpapier beklede bakplaat tot een ½ centimeter dikke koek.

Bak de koek 15 minuten of tot hij net goudbruin wordt.

Verhoog de ovenwarmte naar 250 °C.

Breng intussen de tomaten, vers en uit blik, aan de kook, voeg de knoflook toe en breng de saus op smaak met zout en peper. Kook de saus in tot hij iets dikker wordt.

Beleg de voorgebakken pizza met de tomatenpulp, verdeel de tamarinde-aubergines erover en rasp er mozzarella over. Bak nog eens 10 minuten of tot de mozzarella mooi kleurt. Bestrooi voor het opdienen met verse oregano.

A woman, Sumitra Rijal, is shown in a traditional kitchen setting, lighting a match to start a biogas stove. She is wearing a blue sari with pink floral patterns and a pink shawl. The stove is a small, metal, rectangular unit with a burner. A large, dark, round cooking pot sits on top of the stove. The kitchen has a concrete shelf above the stove and a corrugated metal roof. The woman is smiling and looking down at the match. The background shows a simple, rustic kitchen environment.

Sumitra Rijal (Nepal) kookt op een biogaskachel die wordt aangedreven met de mest van koeien. En nee, dat stinkt niet! Het klinkt als een technisch hoogstandje, maar met de juiste kennis en tools is mest in een handomdraai omgezet in biogas. Om mee te koken, of om 's avonds het huis te verlichten.



NAZOMER-TOMATENPANNETJE

borrelhap of lunchgerechtje voor 4

Ingrediënten

- 2-3 bollen knoflook, overlangs gehalveerd
- 5 eetl. olijfolie
- 400 gram tomaatjes, liefst kleinere en veel soorten
- 125 ml slagroom
- 250 gram (buffel)ricotta
- flinke snuf chilivlokken
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- handvol basilicumblaadjes
- toast voor erbij

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Leg de gehalveerde bollen knoflook in een ruime ovenschaal. Giet de olie erbij en zet de schaal 20 minuten in de oven om de knoflook voor te poffen. Haal dan de schaal er even uit. Halveer eventuele grote tomaten en verdeel de tomaatjes over de bodem rond de knoflook. Giet de slagroom ertussen. Maak met behulp van twee koffielepels bolletjes van de ricotta en duw die er ook tussen. Bestrooi alles met chilivlokken en wat zout en peper en schuif de boel nog 20 minuten in de oven.

Rooster tot de tomaten net gaar zijn, maar nog niet inzakken. Versier de schaal met basilicumblaadjes en dien op als borrel- of voorgerecht met veel brood erbij om mee te dippen.

Mocht er iets overblijven, bewaar het voor morgen.



De Abakundinka vrouwengroep (Rwanda) bereidt eens per maand een gezonde maaltijd voor kinderen uit het dorp die tekenen van ondervoeding vertonen. Mét een beker verse melk! Ieder groepslid brengt producten van de eigen oogst mee die ze over hebben. Zo gooien ze niets weg en krijgen de kinderen een voedzame maaltijd.



NAZOMER-TOMATENSHAKSHUKA

ontbijt of lunch voor 1

Ingrediënten

- 1 eetl. olijfolie
- overgebleven tomatenpannetje van gisteren
- handvol overgebleven (of vers geroerbakte!) spinazie, snijbiet, groene kool of zoiets groenigs
- 1 ei

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Smeer een ovenschaaltje in met olie. Verdeel het overgebleven tomatenpannetje over de bodem en druk er wat spinazie of andere overgebleven groente tussen. Zet 10 minuten in de oven om goed warm te worden. Maak met de achterkant van een lepel een kuil in het midden en breek er een ei boven. Zet het pannetje terug de oven in en gaar het zo'n minuut of 7 of tot het wit is gestold en de dooier zo gaar als u zelf wenst.

Eet met brood erbij.



Marta Chavez (Guatemala) verbouwt haar tomaten in een kas. Omdat de gewassen zo worden beschermd tegen ongedierte en forse regen heeft ze veel minder oogstverlies.



SPAGHETTIPOMPOEN UIT DE OVEN MET SPINAZIE, PORTOBELLO & SCAMORZA

bijgerecht voor 4, hoofdgerecht voor 2

ingrediënten

- 1 spaghettipompoen (ca. 2 kilo)
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 3-4 (ca. 300 gr.) uien, in ringen
- drup olijfolie
- 2 portobello's, in plakjes
- 400 gram spinazie
- ca. 150 gram scamorza, geraspt
(= gerookte mozzarella, gebruik anders gewone mozzarella)
- snuf chilivlokken of een fikse drup tabasco chipotle

bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Halveer de pompoen overlangs met een flink (brood)mes. Pas op: dit is niet zo makkelijk, maar als het mij lukt, lukt het u ook.

Bestrooi de open helften met zout en peper en leg ze met de gesneden kant naar onder op een vel bakpapier op een bakplaat. Bak afhankelijk van de grootte van de pompoenhelften 45 tot 60 minuten. Laat ze iets afkoelen en schraap met een vork het vruchtvlees eruit. Het zal in spaghetti's lieren uit elkaar vallen. Vang het op in een zeef. Bewaar de uitgeholde pompoenhelften. Laat het vruchtvlees uitdampen en wring het daarna uit. Er komt nog best wat vocht uit.

Fruit de uienringen in wat olie in een zware pan op laag vuur tot ze lichtbruin en gaar zijn, roer af en toe, het duurt even. Bak in een andere pan de schijfjes portobello in wat olie, kiep ze eruit en bak de spinazie in dezelfde pan. Meng nu ongeveer 500 gram pompoen met de spinazie, portobello, gebakken uien en de helft van de kaas. Breng op smaak met chilivlokken en/of tabasco en zout. Schep alles terug in de lege pompoenhelften en bestrooi met de rest van de kaas.

Schuif terug de oven in voor 20 minuten tot de kaas is gesmolten en de vulling goed heet is.

A photograph of three elderly women standing outdoors against a clear blue sky. They are all carrying large pumpkins. The woman on the left is balancing a green and yellow mottled pumpkin on her head. The woman in the middle is holding a large, light-colored pumpkin behind her head with her right hand and a smaller, light-colored pumpkin in her left hand. The woman on the right is holding a large, light-colored pumpkin behind her head with her right hand and a smaller, light-colored pumpkin in her left hand. They are all wearing traditional Nepalese clothing, including patterned saris and shawls. The background shows a hazy mountain range.

Girisara, Anita en Tara Thapa (Nepal) laten hun geweldige pompoenoogst ophalen om naar de markt te worden gebracht. Dit transport is van cruciaal belang om boeren op het platteland met klanten te verbinden. Zonder transport kunnen oogsten niet verkocht worden en gaan dan verloren.



SPAGHETTIPOMPOENFRIETEN

voor ca. 16 stuks als borrelhap

Ingrediënten

- 200 gram gegaarde spaghettipompoen, goed uitknepen
- 75 gram paneermeel
- 40 gram fijn geraspte Parmezaanse kaas (of overgebleven scamorza)
- 1 ei
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng alle ingrediënten met elkaar tot een deeg en vorm er langwerpige ballen van die u met duimen en wijsvingers van beide handen tot dikke frieten vormt. Leg ze op een vel bakpapier op een bakplaat en schuif ze 25 minuten de oven in. Draai ze op twee derde van de baktijd om, zodat ze egaal kleuren.

Serveer ze met uw favoriete dipsaus.



In Malawi slaan **Rose en Anusa Stambuli** de oogst van pinda's veilig en droog op in een silo om bederf te voorkomen. Zo gaat er niets verloren en kunnen de pinda's op het juiste moment, als er veel vraag naar is, verkocht worden op de markt!



HEIFER.NL

