

Recepten met Quinoa



COLOFON

Tekst: Marc Fasol

Foto cover: Marc Fasol

Foto's Bolivia: Tineke D'Haese

Foto's van de bereide schotels: Frank Defour

Recepten: Virinia Zagarra

Vertaling uit het Frans: Oxfam-Wereldwinkels: 'recettes à la quinoa'

Magasins du Monde-Oxfam

Layout: Imagine

Deze uitgave is tot stand gekomen met de steun van de Europese Unie en de provincie Oost-Vlaanderen in het kader van de informatiecampagne over quinoa.

©Les Magasins du Monde-Oxfam 1996

Inhoud

Quinoa. Wonderplant uit de Andes	3
25 recepten voor 4 personen:	13
Basisvoorbereiding	14
Heldere en gebonden soepen	
pompoensoep	16
pindanotensoep	17
quinoa roomsoep	18
De oogst van de gouden korrels	20
Voorgerechten en snacks	
Boliviaanse hamburger	24
quinoa salade	25
sajta van quinoa	28
empanadas met kip	29
Hoofdgerechten	
quinoa Graneada	32
quinuapuree	33
quinuakroketten	34
asado en olla	36
quinoa gratin	37
saice tarijeno	38
picante de cordero	39
picante de lengua	40
sajta van kip	41
forel chorrellana	42
kip met banaan	44
Nagerechten	
kaneeltaart met chocolade	46
alfajores	47
variaties met quinuakoekjes	48
quinuabeignets	50
brunne	51
Boliviaanse kadetjes	52
Zaad in de schoot van moeder aarde	53

Quinoa

Wonderplant uit de Andes



De quinoa (spreek uit: 'kie-noe-wa') werd eeuwenlang vereerd door de Inca's. Ze schreven er bovennatuurlijke eigenschappen aan toe.

Toen die 'godenspijs' later door de Spaanse veroveraars verboden werd, geraakte de quinoa stilaan vergeten.

Vandaag wordt deze woestijnplant opnieuw gewaardeerd om zijn hoge voedingswaarde en ingezet in de strijd tegen de ondervoeding. Voor de indiaanse gemeenschappen wordt quinoa een symbool van hoop, voor ons een symbool van solidariteit.

De quinoa komt oorspronkelijk uit de hoogvlakten van de Andes en wordt vaak ten onrechte bij de graangewassen gerekend. Voor de botanici behoort quinoa tot de chonopodiaceeën, een familie van wilde planten, waarvan sommige in onze voorsteden als ‘onkruid’ groeien. De gecultiveerde plant draagt de naam ‘Chenopodium quinoa’ en komt in zeer uiteenlopende variëteiten voor. Door zijn enorm

aanpassingsvermogen is de plant bestand tegen de sterke klimaatschommelingen in het hooggebergte. De variëteiten die op woestijngrond gekweekt worden zijn vrij klein: de stengel wordt met moeite 90 cm lang en de zware trossen contrasteren fel tegen de donkerblauwe hemel, met zeer kleine zaadjes van goudgeel tot violet. In de noordelijke Andes, in Ecuador bijvoorbeeld, is het klimaat zachter en de bodem vochtiger; daar kunnen de planten ruim twee meter hoog worden.

Quinoa, heilige plant

Quinoa is helemaal geen nieuwkomer in de landbouw. In oude graftomben in het noorden van Argentinië vond men het bewijs dat deze legendarische korrel reeds gekend (en gewaardeerd) was in de vroege Oudheid. Archeologen hebben bij hun opgravingen urnen gevonden met zaadjes die 2000 jaar geleden geoogst werden. Volgens sommigen werd de plant reeds 5000 jaar geleden verbouwd. Rond de vijftiende eeuw, in het Inca-tijdperk, vormde de quinoa – samen met aardappelen en maïs – het basisrantsoen voor het machtige leger dat toen over het uitgestrekte keizerrijk heerste. Ook vandaag is quinoa nog dagelijkse kost voor de Indianen. De zaadjes worden gekookt en vormen het hoofdbestanddeel van de soep. Ze wor-



den ook gemalen en het meel wordt in gebak verwerkt. Bij gebrek aan maïs laten de boeren het sap van de quinoa gisten voor de 'chicha' die op feesten rijkelijk gedronken wordt. Bovendien hebben de bladeren geneeskrachtige eigenschappen en worden ze soms als een soort spinazie gegeten. De taaie stengels zijn voer voor het vee. In de woestijn valt er voor de lama's vaak niet veel anders te eten.

Verboden plant

Kort na de Spaanse verovering deden de aardappelen en de maïs hun intrede in het oude Europa. De quinoa daarentegen geraakte in de vergeetheek. Omwille

van zijn hoge voedingswaarde beschouwden de Indianen de quinoa als een heilige plant. Sommigen schreven er zelfs zinnenprikkelende eigenschappen aan toe. Lang voor de Spaanse verovering begaf de Inca Huyana Capac zich ieder jaar, omgeven door veel pracht en praal, naar de landbouwterrassen bij Cuzco. Ter ere van Pachamama, de gulle Moeder Aarde, hakte hij de grond open met een gouden chajlla, een soort primitieve spade, om het eerste quinuazaad aan de aarde toe te vertrouwen. Quinoa was het symbool van de zaaifeesten ter ere van de Vruchtbaarheid van de Aarde. Bij de zonnewende werden ook zaden geofferd aan Viracocha, de goddelijke Schepper. Bij de Azteken in Midden-



Amerika werd bij deze gelegenheid amarant gebruikt als offergave, maar dan vermengd met bloed. Meer hadden de afgevaardigden van de paus niet nodig om beide planten en deze heidense rituelen te verbieden.

Echte graansoorten die uit Europa ingevoerd waren, vielen meer in de smaak van de eerste kolonisten en verdrongen de plaatselijke quinoa. In de diepe valleien van de Andes, waar de grond het vruchtbaarst was en het klimaat best geschikt, werd er koren gezaaid dat uit Castilië geïmporteerd werd. De terrasbouw op de heuvels,

die lang voor de Spaanse inval aangelegd was, geraakte stilaan in verval, omdat hij niet aangepast was aan de Europese technieken. Stilaan veranderden de door ossen getrokken ploegen het hele landschap, met gevolgen die op lange termijn vaak catastrofaal waren voor het ecologisch evenwicht.



Voedselafhankelijkheid

In de jaren '50 kreeg de quinoa door de massale invoer van buitenlandse graansoorten nog een zwaardere klap, zoals trouwens alle andere inlandse gewassen. De regeringen namen gretig de Amerikaanse tarweberg tegen dumpingprijzen in ontvangst, wat de voedingsgewoonten van de bevolking drastisch veranderde. 30 jaar geleden waren deegwaren op basis van tarwe nog zo goed als onbekend bij de Indianen van de Altiplano. Vandaag zitten ze in elke soep. Wat niet betekent dat het hongerprobleem daarmee opgelost is. Een groot deel van de plattelandsbevolking leeft onder de absolute armoedegrens en veel kinderen hebben duidelijk gebrek aan proteïnen. Het voedselprobleem wordt niet opgelost door buitenlands graan in te voeren, maar door de inlandse producten aan te moedigen. De quinoa, de chocho (een soort bonen, ook Andes-lupinen genoemd), de melloco (een kleine knol) en heel wat andere gewassen zouden opnieuw op het dagelijks menu moeten prijken.

Op de Boliviaanse Altiplano daarentegen hebben die ingevoerde granen echter nooit voet aan de grond gekregen. De quinoa blijft koppig stand houden in het woestijnzand. Welk ander gewas zou daar overigens kunnen groeien? Rond de grootste zoutwoestijnen van deze planeet, Uyuni en Coipassa, is de gemiddelde jaarlijkse temperatuur 8 à 9° C. Het hele jaar door heeft men er af te rekenen met droogte en vorst. Hier kan en wil niets anders groeien dan de quinoa.

De meteoorkrater van Jayocota werd ongeveer 10.000 jaar geleden geslagen. Op de bodem is een purperen zoutmeer en daarrond groeit welig een gordel van... quinoa! Een taaie plant dus, die het bovendien zonder meststoffen kan stellen. En die op de koop toe tot op een hoogte van 4000 meter kan verbouwd worden!

Maar er is nog meer. Voor de bewoners van deze onherbergzame gebieden is de 'kleine rijst van de Inca's' het hele jaar door de voornaamste bron van broodnodige proteïnen. Lamavlees wordt enkel bij heel speciale gelegenheden gegeten. Hier is quinoa dus het 'dagelijks brood'. Voedingsexperten zijn het erover eens dat de voedingswaarde vergeleken kan worden met die van melk. Quinoa is een evenwichtige voedingsproduct, zeer rijk aan proteïnen (minder dan 16% droge stoffen). Het bevat een gamma van essentiële aminozuren die veel beter in evenwicht zijn dan in echte graangewassen als koren, haver en rijst. Quinoa bevat daarnaast zeer verteerbare, niet verzadigde vetstoffen, vergelijkbaar met soya. Omdat de quinoa bovendien vezels, vitamine B1, B2, E, en C bevat en mineralen zoals fosfor, calcium en ijzer, staat hij bovenaan het verlanglijstje van de Wereld Gezondheids

Organisatie (FAO). Sinds de jaren '60 is deze instelling - in haar strijd tegen ondervoeding - dringend op zoek naar een dergelijke goedkope plant die gemakkelijk kan verbouwd worden, een enorm weerstandsvermogen heeft en beantwoordt aan de normen van een



evenwichtige voeding. Zo is de quinoa een lichtpunt aan de horizon geworden.

Monopolie?

Uiteraard hebben multinationals zoals Nestlé belangstelling voor die ‘wonderplant uit de woestijn’ en koesteren ze plannen om die grootschalig te gaan verbouwen. Nestlé heeft miljoenen dollars geïnvesteerd om nieuwe variëteiten te kweken die zich lenen voor een intensieve, gemechaniseerde teelt met een hoge opbrengst. Om in de smaak te vallen bij de verbruiker, hebben ingenieurs getracht om een zuiverder product te verkrijgen, met zaadjes die niet alleen groter zijn, maar ook dezelfde kleur hebben, meer kiemkracht en minder saponien (een zeepstof) bevatten. In tegenstelling met de klassieke graansoorten werd quinoa nog niet genetisch gemanipuleerd. Wat verklaart waarom in het hooggebergte zo’n rijk gamma aan variëteiten bestaat. De Indianen gebruiken uiteenlopende technieken, aangepast aan elke soort. Door verschillende soorten op één akker te zaaien, vermijden ze mislukte oogsten bij zeer laattijdige vorst, zeer lange droogte of overvloedige regen. Zoiets is niet rendabel bij het gebruik van moderne maaidorsers. De boeren krijgen daarom de raad om slechts één variëteit te verbouwen, ten koste van vele andere. Slechts een of twee van die variëteiten beantwoorden aan de ‘industriële’ normen. Nestlé heeft niet alleen de industriële verwerking van de quinoa bestudeerd, maar mikt nu op de grote afzet van een aantal eindproducten. Babyvoeding op basis van quinoa is nu reeds te koop in de supermarkten van de grote Zuid-Amerikaanse steden.

In de Canadese staat Manitoba en vooral in de vallei van San Luis in de Amerikaanse staat Colorado, zijn de boeren met grootschalige quinateelt begonnen. In de bergstreken wordt de nieuwkomer er reeds enkele jaren met succes gezaaid, verbouwd en geoogst. De producten worden via grote warenhuizen in de handel gebracht als cake, beschuit, kracht-ontbijt en ... popcorn.

Dichter bij huis hebben de Britten hun eerste oogst binnengehaald in 1990. In de Derde Wereld onderzoeken landbouwingenieurs de mogelijkheid om de plant in bijzonder ‘moeilijke’ gebieden zoals Ethiopië en de Himalaya te gebruiken als wapen tegen ondervoeding en woestijnvorming.

Eerlijke handel

Intussen hebben de kleine boeren van Zuid-Bolivië zich verenigd in een nationale coöperatie met 3000 leden: ANAPQUI. Met de hulp van internationale organisa-



ties verbouwen, oogsten en verwerken ze de quinoa zelf. Via het netwerk van Wereldwinkels exporteren ze de korreltjes en schakelen zo de tussenpersonen uit die vroeger de dikke winsten opstreken. Met als gevolg dat die tussenpersonen nu de prijs moeten betalen die door de coöperatie gesteld

wordt. Dankzij deze meerwaarde kunnen de kleine landbouwers hun eigen leefomstandigheden verbeteren en de landbouw nieuw leven inblazen in deze onherbergzame gebieden.

Voor een 'quintal' – 46 kg – krijgt de producent nu 115 bolivianos, tussen 750 en 1000 fr. Zo kon op het nippertje vermeden worden dat de boeren uit die streek massaal naar de grootstad trokken om er werk te zoeken (en het leger werklozen daar aan te vullen). Of -wat ook had gekund- dat ze zich in de Yungas gingen vestigen waar in de warme valleien de cocateelt floreert.

De biologische teelt van quinoa voor de export krijgt vandaag een certificaat van NATURLAND, een zeer strenge Duitse organisatie. Die biologische teelt wordt momenteel sterk aangemoedigd door ANAPQUI.

Dat was vroeger niet het geval. In Boliviaë is er geen wetgeving op het gebruik van pesticiden. Gelukkig hebben veel boeren de schadelijke gevolgen ervan tijdig ingezien: toen de kleine roofvogels vergiftigd werden, kwam er het volgende jaar een verwoestende rupsenplaag. Velen zijn uit eigen beweging weer op biologische teelt overgeschakeld, maar volgens de boeren is er iets mis met de verkoopprijs. Voor hen is het een moeilijke keuze. Biologische teelt is duurder, omdat er meer tijd in gaat en omdat de biologische bestrijdingsmiddelen tot vijf maal duurder zijn. Anderzijds zijn de kwaliteitsnormen voor de export niet aangepast. Er wordt momenteel een selectie gemaakt van variëteiten die beter bestand zijn tegen insecten. En dat blijken dan variëteiten te zijn die nu reeds op kleine akkertjes en op

grote hoogte verbouwd worden.

Wetenschappers blijven ook zoeken naar ‘nuttige’ insecten die de schadelijke rupsen kunnen uitroeien.

Intussen begint de quinoa stilaan te stijgen in de achting van het Latijns-Amerikaanse publiek, dat nog steeds op zoek is naar een eigen identiteit. Door de leidende middenklasse, die haar smaak meer afstemt op de ‘fast-foodbeschaving’, werd quinoa vroeger beschouwd als voedsel voor de Indios, die zij verachten. Nu verandert de situatie stilaan. Omdat de ‘gringos’ uit het Noorden belangstelling krijgen voor de ‘goudkorreltjes’ verdwijnen de vooroordelen van de Latijns-Amerikaanse mestiezen. Maar de grote meerderheid van het stadsproletariaat houdt het voorlopig bij de ‘klassieke’ graansoorten en heeft nog nooit quinoa geproefd. Het wordt hoog tijd dat de betrokken regeringen het verbruik van quinoa gaan aanmoedigen, in plaats van broodjes uit ingevoerd tarwemeel te verdelen in de scholen.

25 Recepten

voor 4 personen

Basis voorbereiding

Quinoa bevat saponien (een zeepstof). Daarom goed wassen voor het koken, in een vergiet onder stromend water, terwijl je de korreltjes tussen de handpalmen wrijft.

We rekenen 70 gram per persoon: een deel quinoa op twee delen water. Gooi de quinoa in het kokend water en voeg een weinig zout toe (behalve voor de zoete gerechten).

Laat 7 tot 10 minuten koken: de zaadjes zijn gaar als ze openbarsten en er een klein wit kiempje verschijnt.

Voor puree, kroketten en gratineerde schotels, vijf minuten langer koken. Zo nodig laten uitlekken.

Na het koken heeft de quinoa twee en een halve maal zijn oorspronkelijk volume.

Smakelijk!



voorbereiding

of

koektijd



1 calculator = goedkoop

2 calculators = gemiddeld

3 calculators = vrij duur

Heldere en gebonden soepen



*Quinoa is het
traditionele
bestanddeel
van de soepen*

*bij de Indianen in de Altiplano en geeft
er een hoge voedingswaarde aan.*

*Ook u kan quinoa gebruiken in uw eigen
soepen, in plaats van aardappelen of
samen met aardappelen. Voeg dan
ongeveer 20 minuten voor het beëindigen
van de kooktijd 100 tot 150 gram quinoa
toe. Houd bij het kruiden rekening met de
specifieke smaak van de quinoa.*

Pompoen soep

Recht uit de moestuin

- 1 flinke noot boter
- 4 grof gesnipperde uien
- 2 teentjes geplette
knoflook
- 100 gram goed gewassen
quinua
- 500 gram geschilde
pompoen in teerlingen
- 10 geschraapte en
versneden worteltjes
- basilicum, tijm
- 2 blokjes kippenbouillon
- 1 soeplepel gehakte
peterselie



bereiding: 20'

kooktijd: 25'

1.

Smelt de boter in een grote kookpan. Voeg er de ui en de look aan toe. Laat enkele minuten bruinen.

2.

Voeg er nu de worteltjes, de pompoen, de quinoa, de tijm, de basilicum en de kippenbouillon aan toe.

Voeg tenslotte twee liter water toe en breng aan de kook. Afdekken en 25 minuten laten koken.

3.

Maak alles fijn met de mixer. Rijkelijk zout en peper toevoegen.

4.

Net voor het opdienen overstrooien met peterselie (en voor de lekkerbekken: enkele soeplepels room.)

Pindanoten soep

Een soep uit de vallei van Quechua

1.

Zet de pindanoten 's avonds te weken in een pot lauw water om het vliesje los te maken.

2.

Doe het vlees in een grote kookpan samen met 2 liter bouillon (3 blokjes vleesbouillon oplossen in 2 liter warm water). Aan de kook brengen, afschuimen en er 20 gram zout, de ui, de tijm en de knoflook aan toevoegen. Een uur laten sudderen.

3.

Plet de pinda's in een weinig water tot een puree. Bak de paprika in de olie, met eventueel wat pigment. Voeg er de pindapuree bij en laat 15 minuten sudderen op een zeer laag pitje (onder voortdurend roeren!).

4.

Haal het vlees uit de soep en roer de pinda's en de quinoa door de bouillon. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.

5.

Versnijd het vlees in kleine snippers. Warm het vlees en de groenten met een nootje boter op in een braadpan met dikke bodem. Giet er twee pollepels bouillon over en laat 10 minuten sudderen. De groenten moeten knapperig blijven.

6.

Haal de laurier uit de bouillon. Maak de soep fijn met de mixer en voeg er de room, de groenten en vlees en de korstjes aan toe. Met peterselie overstrooien en gloeiend heet opdienen.

- 100 gram gepelde, niet gebrande pindanoten
- 400 gram runderstoofvlees
- 3 blokjes vleesbouillon
- 20 gram zout
- 1 grote ui in vier gesneden
- 1 noot boter
- 3 takken selder (met groen), versneden
- 3 worteltjes, versneden
- 3 witten van prei, versneden
- tijm, laurier, 1 teentje knoflook
- 1 soeplepel zachte paprika
- 4 soeplepels arachide-olie
- 100 gram goed gewassen quinoa
- 1 soeplepel gesnipperde peterselie
- 2 dl verse room
- 100 gram gefrituurde korstjes



bereiding: 20'
kooktijd: 1u30'

Quinoa roomsoep

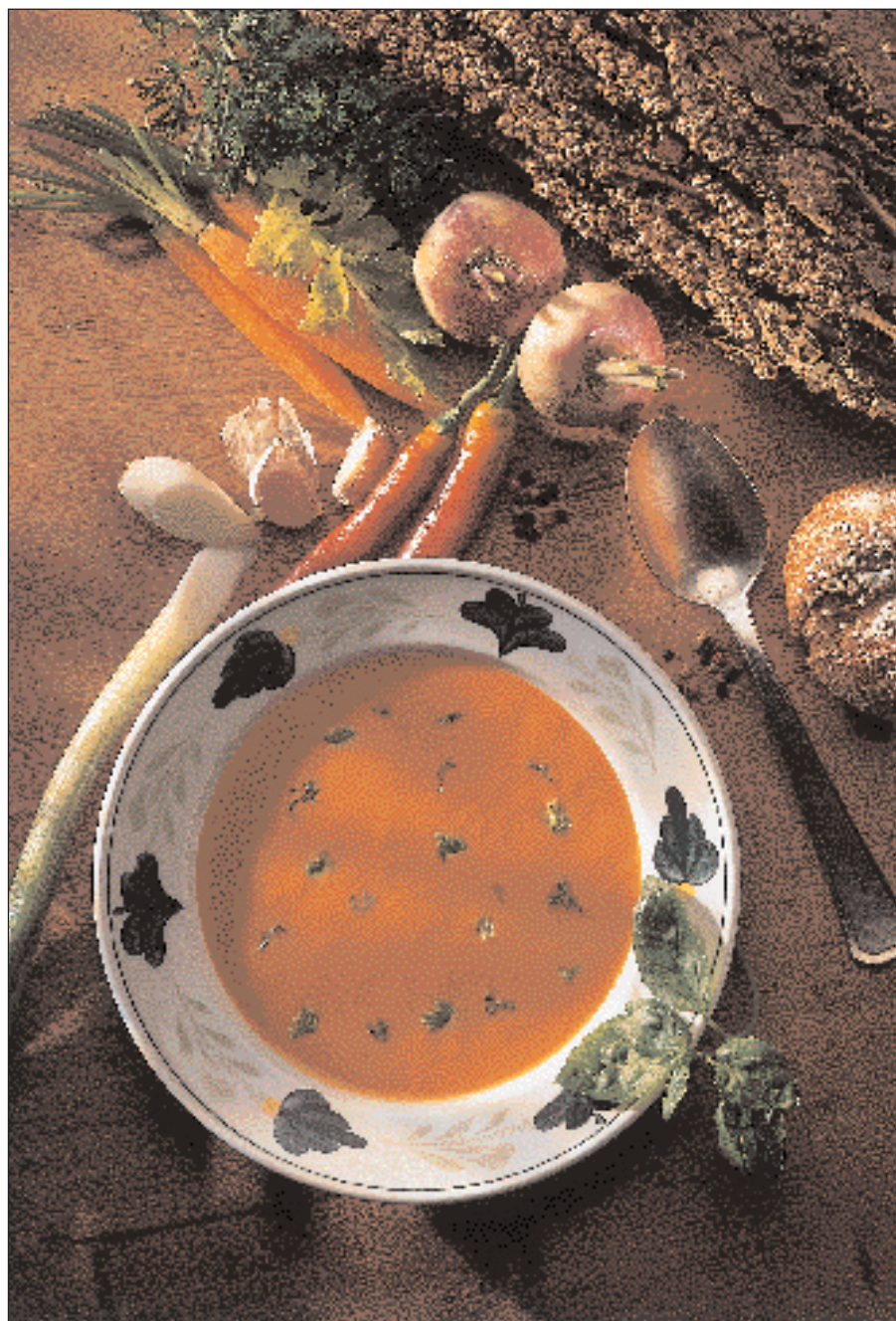
*Een stevige boerensoep
voor grote eters*

- 1 flinke noot boter
- 3 middelgrote uien, grof gesneden
- 100 gram goed gewassen quinoa
- 1 kip van 1 kilo
- 3 geschraapte en versneden wortelen
- 1 tak selder in teerlingen
- 50 gram uitgelekte spinazie
- 1 geschilde raap, in teerlingen
- 1 soeplepel gehakte peterselie
- 2 takjes tijm
- oregano en basilicum
- 2 blokjes kippenbouillon
- 2 eierdooiers
- 25 cl verse room
- 2 teentjes knoflook



bereiding: 20'
kooktijd: 1u.

1. Smelt de boter in een kookpan en laat de uien enkele minuten kleuren.
2. Voeg er de kip aan toe, samen met de quinoa, de groenten en de kruiden (uitgezonderd de peterselie). Los de bouillonblokjes op in 2,5 liter warm en licht gezouten water. Breng alles samen aan de kook en laat 30 minuten sudderen op een laag pitje.
3. Haal de kip eruit, versnijdt ze en leg ze apart. Mix de bouillon fijn. Klop de eierdooiers en de room op in een kom en voeg dit bij de soep. Goed roeren en opnieuw aan de kook brengen. Zout en peper.
4. Overstrooien met de peterselie en samen met de versneden kip heel warm opdienen.



Quinuaroomsoep

De oogst van de gouden korrels

De quinoa die in de Wereldwinkels te koop is, wordt verbouwd in Zuid-Bolivië, aan de rand van de grootste zoutwoestijn ter wereld, één van de meest onherbergzame gebieden van de Andes. Tijdens de oogst slaan de Quechua-Indianen de handen in elkaar: het is een uitputtend werk dat tot voor kort enkel met de hand gebeurde. Maar dankzij internationale hulp en samenwerking met Eerlijke Handelsorganisaties kan er nu op bescheiden schaal gemechaniseerd worden.

De lucht is hier absoluut zuiver, maar in het hart van de Boliviaanse Altiplano, op 4000 meter boven de zeespiegel, is die zo ijl dat je naar adem snakt. Heel in de verte zweeft de donkere ronding van de door wind en ijs aangevreten grote Thumupa-vulkaan majestatisch in het oneindige. Zover het oog reikt strekt de zoutvlakte zich dor, onvruchtbaar en hagelblank uit in alle richtingen. Aan de rand van deze zoutwoestijn wroeten mannen en vrouwen om hier toch nog 'iets' te bouwen. In april komen de gezinshoofden naar hun dorp om er op kleine akkertjes

aan de voet van de berg quinua te verbouwen. De rest van het jaar werken ze uit bittere noodzaak in de zink- en zilverbijnen.

Tijdens de zomer heeft het overvloedig geregend. In deze woestijnachtige streek van Zuid-Bolivië betekenen vijf of zes fikse regenbuien al een zegen, maar dit jaar is de natuur nog guller geweest dan andere jaren. Want alvorens de Indianen in september met hun voorouderlijke 'takisa' het zaad aan de grond hadden toevertrouwd, hadden ze aan de Pachamama, de goedgunstige Moeder Aarde, plichtsbewust lamabloed geofferd, samen met cocabladeren en geutjes alcohol. Ook tot de Aymara-god Thunupa hadden zij gebeden om milde regen af te smeken voor de jonge scheuten en hen te beschermen tegen late vorst.

Vroeger was de oogst en de verwerking van de quinua uitsluitend zware handenarbeid. Stilaan stijgt de levensstandaard van de boeren en komt de mechanisering

traag maar zeker op gang.

De planten worden uit de schrale aarde gesleurd en dan in kleine bundeltjes gedroogd in de zon op deze hoogte. Met de stengels naar binnen gekeerd worden de planten dan op de 'kalcha' gelegd, de dorsvloer. Het is wel opletten geblazen, want de loslopende lama's vreten alles op wat in hun bereik komt. Naargelang de variëteit zijn de aren



goudgeel tot bloedrood.

Het dorsen gebeurt door er met de voeten op te stampen, maar steeds vaker wordt de klus vereenvoudigd door er enkele malen met de vrachtwagen van de coöperatie over te rijden. Enkele gemeenschappen staan al zo ver, dat ze moderne dorsmachines bezitten. De kleine korrels worden dan zorgvuldig verzameld en door een primitieve zeef gehaald. Bij gebrek aan ander materiaal is deze van cactushout. De vrouwen hebben er een volle dagtaak aan om de korreltjes in de lichte bries te wannen om er restjes stro en andere onzuiverheden uit te halen. Na afloop wordt de kostbare oogst in grote zakken van lamawol verzameld voor de coöperatie. De quinua moet enkel nog gewassen worden om de saponien te verwijderen. Naargelang de variëteit schommelt het gehalte aan saponien, een soort plantaardi-

ge zeep die de gekookte quinoa een bittere smaak geeft. Dat wassen gebeurt nog altijd ambachtelijk, maar dankzij een financiering via het Programma voor Ontwikkelingshulp van de Verenigde Naties heeft de coöperatie onlangs moderne machines kunnen aankopen. De exportnormen voor kwaliteit en zuiverheid liggen momenteel zo hoog, dat goede wil alleen niet meer volstaat. Na dit alles worden de korrels op cementen vloeren een laatste maal gedroogd in de zon en opgeslagen voor export.

Vooraf jonge boeren beginnen weer meer en meer de onvruchtbare aarde te bewerken. De eerlijke handelsvoorwaarden voor quinoa waarborgen hen een behoorlijk inkomen. Enkele jaren geleden droomden ze er alleen van om naar de stad te trekken, in de (ijdele) hoop om er werk te vinden. Wie quinoa koopt in de Wereldwinkels, steunt die kleine boeren rechtstreeks.

Voorgerechten en snacks



Deze lichte gerechten zijn een gedroomde gelegenheid om sceptische bezoekers kennis te laten maken met de quinoa.

Succes gegarandeerd!

Boliviaanse hamburger

Een vegetarische schotel

Voor de hamburgers:

- 400 gram goed gewassen quinoa
- 50 gram platte kaas
- 3 fijngehakte jonge uien (met pijpjes)
- 1 soeplepel gehakte bieslook
- 1 soeplepel gehakte peterselie of koriander
- 2 teentjes knoflook
- 1 wortel in teerlingen
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel curcuma (geelwortel)
- een weinig meel
- paneermeel
- bakolie

Voor de tomatensaus:

- 4 soeplepels olijfolie
- 5 gesnipperde sjalotten
- 1 geplet teentje knoflook
- 4 gepelde tomaten in stukken
- 2 soeplepels tomatenpuree
- 1 glas witte wijn
- 1 soeplepel gehakte basilicum
- 1 koffielepel komijn
- 1 stukje fondant chocolade



bereiding: 30'

kooktijd: 15'

1.

De quinoa 20 minuten koken (zie basisrecept). Goed laten uitlekken en afkoelen

2.

Meng de quinoa samen met de groenten, de kruiden en de platte kaas

Zorg ervoor dat het mengsel stevig genoeg is (indien nodig een weinig meel toevoegen). Maak er afgeplatte balletjes van en haal die door het paneermeel.

3.

Warm olie in een grote koekenpan en laat de hamburgers enkele minuten op zeer hoge temperatuur goudgeel kleuren. Dan omdraaien met een spatel en de andere zijde bakken.

4.

De saus: kleur de sjalotten 3 minuten in olijfolie. Voeg er de tomaten, de tomatenpuree, de witte wijn, de kruiden en het stukje chocolade aan toe.

Afdekken en 15 minuten op een zacht vuurtje laten sudderen.

5.

De Boliviaanse hamburgers worden normaal met tomatensaus geserveerd. Maar je kan ze ook opdienen met looksaus of bearnaisesaus, samen met een gemengde salade.

(illustratie pagina 26)

Quinoa salade

Een zomers gerecht

- 200 gram goed gewassen quinoa
- 2 geraspte wortelen
- 1 klein blikje mais
- 2 tomaten versneden in maantjes
- 2 fijngehakte jonge uien
- 1 komkommer in plakjes
- 6 fijngehakte blaadjes basilicum
- 1 koffielepel komijn
- sap van 1 citroen
- olijfolie
- en volgens eigen inspiratie feta, munt (in plaats van basilicum), noten, mandarijntjes, hardgekookte eieren...

1.

Kook de quinoa 15 minuten (zie basisbereiding).

Laten uitlekken en afkoelen.

2.

Meng de gekookte quinoa in een grote slakom met de groenten en de kruiden. Besprenkel dit met olijfolie en citroensap. Voeg zout en peper toe en zet alles enkele minuten in de koelkast.

(illustratie pagina 26)



bereiding: 20'



Boliviaanse hamburger en quinoa salade



Sajta van quinoa en empanadas met kip

Sajta van quinua

Voorgerecht

met cashewnoten

- 100 gram goed gewassen quinua
- 100 gram geraspte kaas
- 1 ei
- 50 gram cashewnoten
- 1,5 dl melk
- 1 gehakte ui
- 1 gesnipperd teentje knoflook
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- enkele blaadjes sla
- 3 tomaten
- enkele zwarte olijven
- 3 hardgekookte eieren



bereiding: 30'

kooktijd: 30'

1.
Kook de quinua volgens het basisrecept. Voeg er het ei en de kaas aan toe en meng grondig. Laat afkoelen.

2.
Maal intussen de cashewnoten en verwerk ze met de melk tot een glad papje. Giet 2 soeplepels olie in een klein pannetje en warm de notenpuree daarin (stevig roerend) gedurende 5 minuten op.

3.
Bruin de uien en de knoflook met de resterende olie in een koekenpan. Voeg er de paprika en de pikante kruiden aan toe. Zout en peper volgens smaak. Als de uien zacht zijn, er de notenpasta aan toevoegen. Laat dan nog 1 minuut sudderen.

4.
Maak balletjes van de afgekoelde quinua.

5.
Schik per persoon de balletjes op een bord en versier ze met een blaadje sla, een halve tomaat, een half ei en enkele zwarte olijven.

Giet dan de warme saus over de balletjes.
(illustratie pagina 27)

Empanadas met kip

Leuke verrassing

1.

Leg de kip in een grote kookpan en zet ze onder water. Voeg hier de ui en de kruidnagel aan toe, samen met het blokje kippenbouillon, het teentje knoflook, de selder, de tijm en de laurier.

Peper en zout. Breng alles aan de kook. Dek af en laat op een zacht vuurtje sudderen.

2.

De gare kip ontbenen en in kleine stukjes versnijden. Smelt boter in een kookpan en kleur de uien goudgeel. Giet er twee pollepels van het kookvocht over. Voeg er nu de bieslook, de komijn, de pikante kruiden, de curcuma en de oregano aan toe. Plus zout en peper. Voeg er nu ook de stukjes kip bij en laat nog enkele minuten sudderen. Zo nodig nog kookvocht toevoegen. Laat alles afkoelen in de koelkast.

3.

Zeef de twee soorten meel intussen in een kom. Voeg er de suiker, het zout en kleine klompjes boter aan toe, samen met een kop lauw water. Kneed het deeg met de handen tot het mooi glad wordt. Verdeel het deeg in vuistgrote klompen en laat 15 minuten rusten op kamertemperatuur.

4.

Rol de deegklompen nu uit tot ongeveer 15 cm diameter. Leg een soeplepel vulling in het midden van elke pannenkoek en vouw die dubbel. Druk de randen goed aan met de vingers. Klop het eigeel met een beetje melk en de paprika en dompel de empanadas in dit mengsel. Bak ze gedurende 10 tot 15 minuten gaar in de oven op 200 graden.

(illustratie pagina 27)

Voor de vulling:

- 1/2 kip
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 ui met 1 kruidnagel in
- 1 tak selder (met groen)
- 1 laurierblad
- 2 takjes tijm
- 1 teentje knoflook
- 5 gehakte uien
- 1 soeplepel gehakte bieslook
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel curcuma (geelwortel)
- 1 koffielepel oregano
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 1 flinke noot boter

Voor het deeg:

- 200 gram tarwemeel
- 200 gram quinuameel
- 250 gram boter
- 200 gram suiker
- 1 koffielepel zout
- 1 ei
- beetje melk
- 1 koffielepel zachte paprika



Bereiding: 1 uur

Kooktijd: 1u25'

Hoofd gerechten



*Quinoa kan
net zoals rijst
of aardappelen
geserveerd
worden als basisgerecht.
We bereiden de quinoa
dan “NATUUR”
(zie basisrecept),
als GRANEADA,
als PUREE of
als KROKETTEN.*

Quinoa Graneada

Heel eenvoudige bereiding

- 300 gram goed gewassen quinoa
- 5 soeplepels olijfolie
- 1 in plakjes gesneden teentje knoflook
- 1 fijngehakte ui



Bereiding: 15'

Kooktijd: 10'

Bak de uien en de look met de olie in een kookpan met dikke bodem tot ze glazig worden. Peper en zout. Voeg dan de quinoa toe en laat 4 minuten bakken. Giet er 1 liter water over en breng alles aan de kook. Laat 10 minuten koken: de quinoa is gaar als de witte kiempjes uit de zaadjes komen.

Quinoa puree

Kan bij alle gerechten

- 150 gram goed gewassen quinoa
- 5 middelgrote aardappelen
- melk
- 1 noot boter
- 1 eierdooier
- nootmuskaat

1.
Kook de aardappelen en de quinoa apart in gezouten water: 30 minuten voor de aardappelen en 15 minuten voor de quinoa. Laat uitlekken.

2.
Voeg de quinoa, de melk, de boter, de eierdooier en de nootmuskaat bij de aardappelen. Zout en peper. Nu alles grondig pletten, tot er geen stukjes aardappel meer overblijven. Kruiden en desnoods nog een beetje melk toevoegen.

De puree kan nu opgediend worden met diverse gerechten en gratins. Variaties: prei, spinazie of wortelen samen met de aardappelen koken.



Bereiding: 15'

Kooktijd: 30'

Quinoa kroketten

Een vleugje exotisch

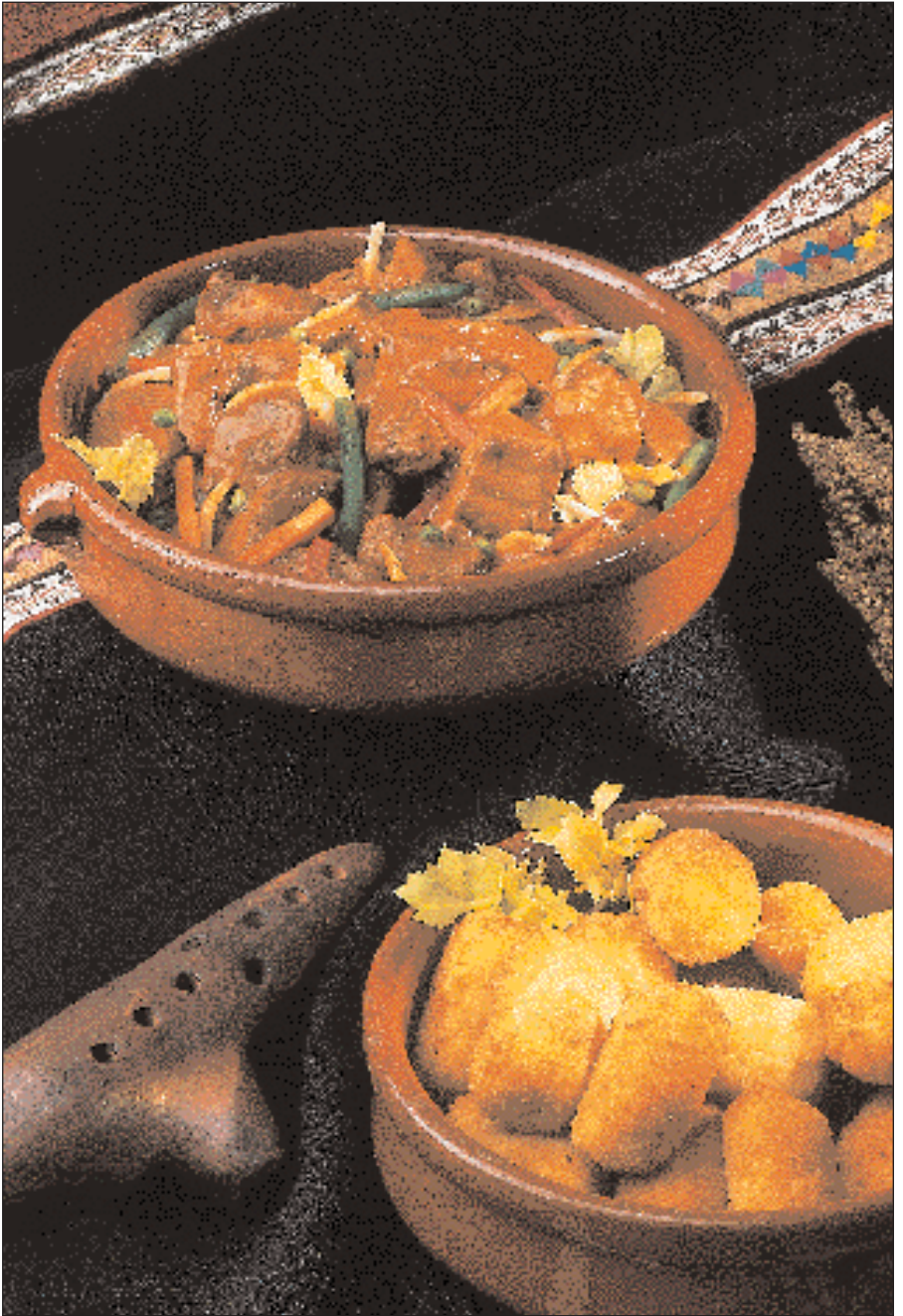
- de ingrediënten voor quinuapuree (pagina 33)
- paneermeel
- 1 ei



Bereiding: 30'

Kooktijd: 15'

1.
Maak quinuapuree volgens het opgegeven recept.
Zorg voor een stevige puree.
2.
Maak met de handen rolletjes puree en schik ze op een schaal. Klop het ei in een diep bord en strooi het paneermeel in een tweede bord.
Haal de rolletjes nu eerst door het ei, dan door het paneermeel.
3.
Bak de kroketten in gloeihete olie. Ze geven een feestelijk tintje aan vlees- en visschotels.



Asado en Olla met quinuakroketten

Asado en Olla

Boliviaans rundsstoofvlees

- flinke noot boter
- 1 kg karbonaden, in teerlingen
- 3 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 koffielepel paprika
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 1 koffielepel komijn
- 4 gehakte uien
- 4 wortelen in lange plakjes
- 1 gehakte tak selder (met groen)
- 3 tomaten in stukjes
- 3 geplette teentjes knoflook
- 2 blokjes rundsbouillon (of 30 cl rundsbouillon)
- 150 gram erwtjes
- 2 soeplepels gehakte peterselie



Bereiding: 20'

Kooktijd: 45'

1.

Bruin de boter in een grote kookpan en schroei het vlees grondig dicht. Voeg er dan de tijm, de laurier, de paprika, de pikante kruiden en de komijn aan toe. Plus zout en peper.

2.

Als het vlees goudgeel is, de uien, de wortelen, de selder, de tomaten en de look toevoegen. Goed mengen, deksel erop en 10 minuten op een zacht vuurtje laten sudderen.

3.

Los de bouillonblokjes op in wat lauw water (of gebruik rundsbouillon). Voeg er nu de erwtjes aan toe, deksel erop en ongeveer 45 minuten laten sudderen op een laag pitje.

4.

Strooi er de peterselie vlak voor het opdienen over en serveer met quinuakroketten.

(illustratie pagina 35)

Gratin Quinoa

Een klassieker

1. Kook de quinoa 20 minuten (basisrecept). Goed laten uitlekken, zout en een nootje boter toevoegen.
2. Zet intussen een kookpan met dikke bodem op een matig vuur en bak de uien met de olijfolie ongeveer 3 minuten. Voeg er dan de tomaten, de tomatenpuree, de chocolade (of rietsuiker), de look en de overige kruiden aan toe. Voorzichtig mengen en 15 minuten onder deksel laten sudderen.
3. Schroei het gehakt in olijfolie. Als het korrelig wordt, langzaam de sudderende saus toevoegen.
4. Olie een gratineerschaal en schik er de helft van de gekookte quinoa op. Giet er de saus over en schik de halve olijven. Doe er nu de rest van de quinoa bij, bestrooi met de geraspte kaas en klontjes boter.
5. 15 minuten gratineren in een warme oven.

- 400 gram goed gewassen quinoa
- 3 gesnipperde uien
- 3 tomaten in teerlingen
- 2 soeplepels tomatenpuree
- 1 stukje fondant chocolade of een koffielepel Mascobado rietsuiker
- 2 teentjes knoflook in schijfjes
- 1 koffielepel gehakte peterselie
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel paprika
- 1 soeplepel pikante kruiden naar keuze
- 1 soeplepel verse basilicum
- 800 gram gemengd gehakt
- olijfolie
- 50 gram gehalveerde groene olijven
- 150 gram geraspte kaas
- 50 gram boter



Bereiding: 10'

Kooktijd: 45'

Saice Tarijano

Boliviaans rundsvlees in Tarija saus

Voor de saus:

- 1 groene paprika in reepjes
- 1 tomaat in stukjes
- 1 gesnipperde ui
- 3 soeplepels olijfolie

Voor het vlees:

- 3 gesnipperde middelgrote uien
- 2 geplette teentjes knoflook
- 7 versneden tomaten
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel oregano
- 1 koffielepel peper
- 1 glas tafelbier
- 800 gram gepelde biefstuk in teerlingen van 2 cm
- 1 soeplepel gehakte peterselie



Bereiding: 15'

Kooktijd: 10'

1.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een grote kom. Voeg er zout aan toe en laat even rusten.

2.

De uien met olijfolie opwarmen in een kookpan met dikke bodem. Voeg er na 3 minuten de knoflook, de tomaten en de kruiden aan toe, plus zout en peper. Giet er het glas tafelbier over. Deksel erop en enkele minuten laten sudderen. Voeg er nu de teerlingen vlees aan toe en laat nog 5 minuten koken (NIET langer!).

3.

De saus er vlak voor het opdienen over gieten. Serveren met quinoa graneada.

Picante de cordero

*Een vleugje
Middellandse Zee*

1.

Zet een kookpan met dikke bodem op een matig vuur. Kleur de uien gedurende 3 minuten in olijfolie. Voeg er alle kruiden aan toe, met uitzondering van de peterselie. Flink zout en peper. Voeg er nu de tomaten en de tomatenpuree, de rietsuiker (of chocolade) en de knoflook aan toe. Deksel erop en 15 minuten laten sudderen op een zeer laag pitje.

2.

Schik de stukken schapenvlees nu op de bodem van de kookpan en zorg ervoor dat ze overdekt zijn met de saus. Een kwartier laten sudderen.

3.

Proeven en eventueel kruiden. Strooi de peterselie er vlak voor het opdienen over. Heerlijk met quinoa graneada, quinaupuree of quinaukroketten.

- 4 gesnipperde uien
- 6 soeplepels olijfolie
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 1 koffielepel komijn
- 4 takjes verse koriander, grof versneden
- 4 grof versneden gepelde tomaten
- 2 soeplepels tomatenpuree
- 1 koffielepel Mascobado rietsuiker (of een stukje fondant chocolade)
- 4 teentjes knoflook in plakjes
- 4 plakken schaapsfilet (of goedkoper: schaapskoteletten)
- 2 soeplepels gehakte peterselie



Bereiding: 10'

Kooktijd: 30'

Picante de lengua

Op de punt

van de tong

- 1 grote schoongemaakte ossentong
- 2 blokjes kippenbouillon
- 1 ui met 1 kruidnagel
- 4 takjes peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 tak selder (met groen)
- 20 gram boter
- 7 gesnipperde sjalotten
- 1 koffielepel oregano
- 1 koffielepel paprika
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 1 soeplepel gehakte peterselie
- 2 soeplepels tomatenpuree
- 7 gepelde tomaten in stukjes
- 1 koffielepel Mascobado rietsuiker

1.

Week de tong gedurende 24 uur in 5 liter water met 1 soeplepel zout. Daarna laten uitlekken en wassen.

2.

Meng de twee blokjes kippenbouillon in 1 liter water. Breng dit aan de kook met de ui en de kruidnagel, de peterselietakjes, de knoflook, de selder en de tong zelf. Laat 1u15' sudderen. Laat de tong uitlekken en afkoelen, pel ze en verwijder zo nodig het resterende kraakbeen aan de wortel. Leg de tong weer in het kooknat en hou alles warm.

3.

Neem drie dl. van het kookvocht en het teentje knoflook, mix alles fijn.

4.

Smelt de boter in een middelgrote kookpan en warm de sjalotten 4 minuten op. Voeg er nu de tomatenpuree, de tomaten, het gemixte kookvocht en de rietsuiker aan toe, daarna ook de rest van de kruiden. Zout en peper. Aan de kook brengen en 10 minuten laten koken.

5.

Warm de tong weer op en versnijd ze. Schik de tong op de borden en giet er de saus over. Serveren met quinuapuree.



Bereiden: 20'



Kooktijd: 1u15'

Sajta van kip

*Op het ritme
van de samba*

1.

Geroosterde pinda's zijn in de handel. Bij gebrek aan een vijzel kan je ze met een mixer in wat water fijn malen.

2.

Smelt de boter in een grote kookpan, voeg er de prei en wortelen, de takjes peterselie, de tijm en de laurier bij. Laat 3 tot 4 minuten sudderen en giet er dan 2 liter water met de azijn bij. Dompel de kip erin en de ui met de kruidnagel. Lichtjes zouten en rijkelijk peper toevoegen. Aan de kook brengen, deksel erop en 1/2 uur op zacht vuurtje laten sudderen.

3.

Als de bouillon klaar is, vis je er de takjes peterselie, de tijm en de laurier uit. Versnijdt de kip en hou ze warm. Hou de bouillon apart.

4.

Warm de uien met wat olie op in een kookpan met dikke bodem. Giet er dan 3 pollepels bouillon over. Voeg er nu de pikante kruiden, de chocolade en de versneden kip bij. Deksel erop en 15 minuten laten sudderen. Haal de stukken kip er uit en hou ze warm. Bind de saus met het paneermeel en de gemalen pinda's.

5.

Gloeiwarm opdienen met quinoa graneada en...
Braziliaanse muziek.

Voor de bouillon:

- 25 gram boter
- 3 fijn gesneden wortelen
- 1 mooie prei, fijn gesneden
- enkele takjes peterselie
- tijm, laurier
- 1 koffielepel alcoholazijn
- 1 kip van 1 kilo
- 1 ui met kruidnagel

Voor de sajta:

- 2 fijngehakte uien
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 1 stuk fondant chocolade
- 1 soeplepel paneermeel
- 100 gram geroosterde en gepelde pinda's



Bereiding: 15'

Kooktijd: 45'

Forel Chorrellana

Licht en toch klasse

- 4 flinke, schoongemaakte en gewassen forellen van 250 gram
- het sap van 3 citroenen
- 4 takjes tijm
- 3 geplette teentjes knoflook
- 1 koffielepel komijn
- 100 gram tarwemeel
- olijfolie
- 1 citroen
- 1 soeplepel gehakte peterselie

Voor de chorrellana:

- 2 grote gesnipperde uien
- 2 tomaten in maantjes versneden
- 1 groene paprika in plakjes
- 1 rode paprika in plakjes
- 1 soeplepel gehakte peterselie
- 1 koffielepel oregano



Bereiding: 15'



(+ 3 uur marinade)

Kooktijd: 25'

1.

Marineer de forellen drie uur op voorhand in het citroensap, de tijm, de komijn en het tarwemeel.

2.

Bereid intussen de chorrellana: meng de uien, de tomaten, de paprika's, de peterselie en de oregano in een kom en laat alles een tijdje trekken.

3.

Sprenkel een beetje olie over de forellen en giet er dan de chorrellana over. Dek alles af met aluminiumfolie.

4.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schuif de schotel gedurende 15' in de oven, verwijder dan de aluminiumfolie en draai de forellen voorzichtig om met een spatel. Opnieuw afdekken met aluminiumfolie en 5 minuten in de oven. Verwijder de folie nu volledig en zet de schotel nog enkele minuten in de oven tot de uien glazig zijn.

5.

Schik de forellen feestelijk op een visschaal, giet er de chorrellana over en versier het gerecht met schijfjes citroen en met de peterselie.

6.

Serveren met quinuapuree en een groene salade.



Forel Chorellana met quinuapuree

Kip met banaan

Een Antilliaans tintje

- olijfolie
- 4 stukken kip
- 3 gesnipperde middelgrote uien
- 1 soeplepel tomatenpuree
- 4 gepelde tomaten in stukjes
- 1 paprika in reepjes
- 1 soeplepel gehakte basilicum (of 1 koffielepel basilicumpoeder)
- 1 koffielepel Mascobado rietsuiker
- 1 koffielepel pikante kruiden naar keuze
- 2 rijpe bananen in plakjes



Bereiding: 30'

Kooktijd: 50'

1.

Warm de olijfolie op in een kookpan met dikke bodem en schroei de kip toe. Haal de stukken kip eruit als ze goudbruin zijn en leg ze apart.

2.

Giet nog wat olie in dezelfde kookpan en bruin de uien tot ze glazig zijn. Voeg er dan de tomaten bij, met de tomatenpuree, de paprika, de basilicum, de rietsuiker, peper en de pikante kruiden. Lichtjes zouten en 15 minuten laten sudderen op een zacht vuurtje.

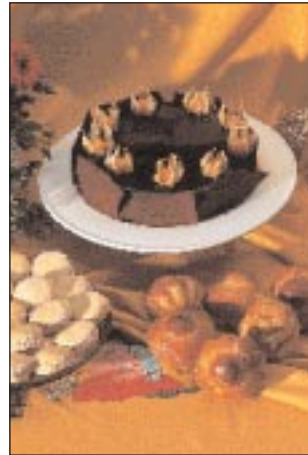
3.

Doe er nu de stukken kip bij. Deksel erop en 20 tot 25 minuten laten sudderen. Voeg er dan de bananen bij en laat nog 10 minuten koken. Indien nodig: een beetje water toevoegen.

4.

Serveren met quinoa graneada.

Nagerechten



*Quinuameel
verwerkt
moeilijk en
wordt dus in brood
en gebak vermengd:
1 deel quinua op
drie delen tarwemeel.
Zo krijgt uw gebak
dat Andes-vleugje.*

*Laat vooral uw fantasie
de vrije loop!*

Kaneeltaart met chocolade

Een feestgebak

Voor het gebak:

- 3 eieren
- 100 gram Mascobado rietsuiker (of 125 gram witte suiker)
- 50 gram boter
- sap van 1 sinaasappel
- 100 gram tarwemeel
- 50 gram quinaameel
- 50 gram maïsmeel
- 1 zakje gist
- 1 stukje sinaasappelschil
- 1 soeplepel kaneelpoeder

Voor het glazuur:

- 50 gram fondant chocolade
- 200 gram bloedsuiker
- 1 soeplepel cacao-poeder
- 50 gram boter
- 5 cl melk



Bereiding: 15'

Kooktijd: 40''

1.

Klop de eierdooiers met de rietsuiker in een grote kom tot een romig mengsel. Smelt de boter en voeg ze onder voortdurend roeren bij de eierdooiers. Giet er dan het sinaasappelsap bij.

2.

Zeef alle meel en de gist en voeg dit daarna bij de eierdooiers, terwijl je grondig roert met een houten spatel. Voeg er nu de sinaasappelschil en het kaneelpoeder bij.

3.

Klop het eiwit en meng het voorzichtig bij het deeg.

4.

Bestrijk een bakvorm met boter en meel en verwarm de oven tot 175 graden. Giet het deeg nu in de bakvorm en zet het 30 tot 45 minuten in de oven. Haal de cake uit de bakvorm zodra hij gaar is en leg hem op een schaal.

5.

Het glazuur. Smelt de chocolade op een laag vuurtje in een steelpannetje met dikke bodem. Voeg er de suiker, de cacao en de boter bij. Giet er de melk met kleine scheutjes bij. Voortdurend roeren, tot je een glad mengsel bekomt. Haal het steelpannetje nu van het vuur en laat het 5 minuten afkoelen. Dan opnieuw opkloppen tot het mengsel dik genoeg is om het over de cake te gieten.

Alfajores

Bij de thee

1.

Zet het gesloten blik melk in een kookpan met water en laat een uur koken. Voeg er af en toe water bij, want het blik moet volledig ondergedompeld blijven. Haal het gesloten blik uit het water en laat het afkoelen.

2.

Klop de eieren met de boter en de suiker in een grote kom tot een romig mengsel. Voeg er nu al roerend de vooraf gezeefde meelsoorten en het bakpoeder aan toe. Daarna de citroenschil en de soeplepel rum. Goed roeren tot een licht deeg.

3.

Strooi bloem op tafel en strijk het deeg uit in een laag van ongeveer een halve centimeter. Snij hier met een vormpje ronde plakken van 4 cm diameter uit. Boter de bakplaat en bestrooi ze met meel. Plaats de rondes erop en laat ze 10 tot 15 minuten bakken op 180 graden. Laat ze daarna buiten de oven afkoelen.

4.

Open het blik melk. Leg op de helft van de gebakjes een koffielepel melk en sluit ze met de overige koekjes. Haal de rand van deze alfajores eerst door de abrikozenjam en daarna door de geraspte kokos.

- 1 blik gesuikerde gecondenseerde melk
- 4 eieren
- 150 gram zachte boter
- 75 gram Mascobado rietsuiker
- 100 gram quinuameel
- 100 gram tarwemeel
- 100 gram maïsmeel
- 1 zakje gist
- 1 stukje citroenschil
- 1 soeplepel Cubaanse rum
- 50 gram abrikozenjam
- 100 gram geraspte kokos



Bereiding: 30'

Kooktijd: 15'

Quinoa koekjes

Basisrecept

- 45 cl melk
- 40 gram VERSE gist
- 2 soeplepels Mascobado
rietsuiker
- 100 gram quinuameel
- 750 gram tarwemeel
- 250 gram zachte boter
- 4 eieren
- 1 koffielepel zout



Bereiding: 30'

Kooktijd: 15'

1.

Maak de melk lauw en giet ze in een grote kom. Voeg er de stukjes gist, de suiker en het gezeefde tarwemeel bij. Kneed met de handen tot een glad deeg. Dek af met een doek en laat 15 minuten op een zeer warme plaats rijzen. Het deeg moet nu schuimig zijn.

2.

Zeef de andere meelsoorten intussen in een grote kom. Doe er de boter in kleine klontjes bij en kneed dit tot een brokkelige deeg.

3.

Kluts de 3 eieren met zout.

4.

Voeg mengsels 2 en 3 nu bij het eerste deeg. Goed kneden. Maak nu deegbolletjes en laat die 1 uur rijzen op kamertemperatuur. Smeer de koekjes nu in met een in melk geklutst ei. Bak ze in de oven gedurende 10 tot 15 minuten op 180 graden.



Variaties met quinuakoekjes

Broodjes met cashewnoten en kruiden

Voeg voor het kneden aan het deeg een kleine gesnipperde ui toe, een koffielepel verse tijm en 25 gram gezouten en geplette cashewnoten. Voor je ze in de oven schuift, beschilderen met melk en bestrooien en 50 gram parmesan en 25 gram gemalen cashewnoten.

Chicarones broodjes

Bak 300 gram in reepjes gesneden gerookt spek (chicarones). Voeg ze vlak voor het kneden samen met het braadvet aan het deeg toe.

Bananenbroodjes

Voeg vlak voor het kneden 100 gram geplette banaan, 25 gram gemalen noten en een soeplepel Cubaanse rum aan het deeg toe.



Van links
naar rechts: Alfajores,
Boliviaanse kadetjes
en quinuakoekjes

Quinoa beignets

Een Afrikaans tintje

- 50 gram goed gewassen quinoa
- 45 cl melk
- 1 soeplepel kaneel
- 3 eieren
- 2 soeplepels meel
- 1 soeplepel fijne suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 gepelde bananen (of appelen in teerlingen)
- 2 soeplepels bloedsuiker
- 1 dl bakolie

1.

Kook de quinoa volgens het basisrecept, voeg er dan melk bij en breng weer aan de kook. Voeg er nu de kaneel bij en laat, al roerend, ongeveer 10 minuten koken tot het mengsel indikt. Neem de pot dan van het vuur.

2.

Voeg de eierdooiers bij de quinoa en roer stevig om. Voeg er daarna het meel, de suiker en de vanillesuiker aan toe. Klop het eiwit stijf en meng het voorzichtig bij het deeg.

3.

Neem nu met een soeplepel een stuk banaan of appel, haal dat door het deeg en leg het in de hete olie. Bak langs beide kanten. Laat de beignets op keukenrol uitlekken. Strooi er bloedsuiker over en serveer meteen.



Bereiding en
kooktijd: 45'

Brunne

Verrassende aroma's

- 1 liter melk
- 6 zaadjes anijs
- 1/2 koffielepel kaneel (poeder)
- 1 staafje kaneel
- 1 kruidnagel
- 200 gram goed gewassen quinoa
- 250 gram Mascobado rietsuiker
- 2 soeplepels geplette noten
- 2 soeplepels rozijnen

1.

Giet de melk met de anijs, de kaneel, het kaneelstaafje en de kruidnagel in een kookpan. Breng aan de kook en giet de quinoa dan in de ziedende melk. Laat ongeveer 20 minuten sudderen op een laag vuurtje. Haal er dan het kaneelstaafje en de kruidnagel uit.

2.

Giet de rietsuiker in een steelpannetje en bedek hem met water. Breng dit aan de kook en laat het indikken tot een stroop.

3.

Giet de quinoa op een dienschotel en bedek hem met de suikerstroop.

Strooi er de kokos, de noten en de rozijnen over.

Lauw of warm serveren.



Bereiding: 30'

Boliviaanse Kadetjes

Voor het ontbijt

- 30 gram VERSE gist
- 3 soeplepels dikke verse room
- 100 gram quinuameel
- 300 gram tarwemeel
- 3 eieren
- 100 gram fijne suiker
- 1 snuifje zout
- 100 gram boter

1.

Los de gist een dag vooraf met de room op in een grote kom. Zeef de meelsoorten en voeg ze al roerend bij de room. Maak een putje in het midden en giet daar de suiker, het zout en de eieren in. Kneed alles grondig met de hand, dek de kom af met folie en laat het mengsel een nacht in de frigo rusten.

2.

Giet het deeg op een koel oppervlak (bijvoorbeeld marmer) en gebruik zo weinig mogelijk meel. Snij de boter in mootjes en schik die op het uitgegoten deeg. Vouw het deeg driedubbel en zet het 10 minuten in de koelkast. Herhaal dat plooiën 3 maal.

3.

Snij reepjes van het deeg, maak er balletjes van en leg die in geoliede vormpjes. Als je een grote bakvorm gebruikt: dan 3 deegballetjes onderin en 1 bovenop. Dek af met een zuivere handdoek en laat het deeg 3 uur rijzen op een warme plaats (20 graden).

4.

Verhit de oven gedurende 10 minuten op 230 graden. Strijk de kadetjes in met het geklutste ei voor ze in de oven gaan. Laat 10 minuten bakken op 230 graden, daarna nog 10 minuten op 190 graden. Onmiddellijk na het bakken uit de vormpjes halen.



Bereiding: 30'

+ 10 uur rust

+ 3 uur rijzen

Baktijd: 20'

Zaad in de schoot van Moeder Aarde

Bij de Aymara Indianen is het de gewoonte om voor het zaaien een lama te offeren. Het verse bloed en de cocabladeren moeten de Pachamama, de Moeder Aarde die voedsel schenkt, gunstig stemmen. Aan de voet van de Thunupa vulkaan bidden ze om heilzame regen, matige vorst en een overvloedige oogst.

Een lange stoet trekt de flank van de heilige vulkaan op, onder tromgeroffel en op de melodie van fluiten. De 'Yatiri', een inlandse tovenaer, voert de leden van zijn gemeenschap aan in een heidens ritueel. Voor hen ligt de Salar Uyuni, de grootste zoutwoestijn ter wereld. De enorme massa van de Thunupa torent majestatisch uit boven die eindeloze witte zoutvlakte. In woestijnachtige gebieden zoals hier, hebben de bergen iets heiligs. Uiteindelijk leiden zij het schaarse water naar de armzalige akkertjes.

De Pachamama is de bekendste van de traditionele godheden bij de indianen van Bolivia. Aan de rand van deze zoutwoestijn zit het volksgeloof van de Aymara indianen nog diep en leeft de oeroude eredienst voor de Aarde nog verder. In het dorpje Jirira wordt elk jaar in september het zaaifeest gevierd. In de wo-

stijn hebben de zaadjes die aan Moeder Aarde toevertrouwd worden, echt wel bescherming nodig. Daarom moeten de natuurkrachten gunstig gestemd worden. Wie niets geeft, zal niets krijgen. In de gedachten-gang van de Aymara's moet vruchtbaarheid afgekocht worden. De Pachamama is niet zoals de mensen: ze heeft hon-



ger en dorst, mensen kunnen haar toornig maken of welgezend stemmen. De Al-Moeder is zeer gevoelig voor de aandacht van de mensen. Ze moet dan ook bedankt en geëerd worden, om een goede oogst te krijgen.

De plechtigheid begint met het offeren van alcohol, die tussen twee teugen in op de bodem geplengd wordt. Onder luide muziek danst iedereen in een sfeer van euforie. Dan komt elke deelnemer om beurt voor de berg knielen en zegt gebeden op die voor buitenstaanders onbegrijpelijk blijven. Op de ene plaats worden kruiden met vreemde aroma's verbrand en op een andere plaats wordt de bodem versierd met cocabladeren en suikergoed. Middenin ligt de geblinddoekte lama. Tot vlak voor het offer wordt het dier bedekt met cocabladeren, alcohol en maïsmeel en met groot respect behandeld.

Uiteindelijk verstommen de trommels en de fluiten. De levende offergave wordt stevig vastgehouden naar de offerplaats gebracht. Met de hulp van zijn leerling grijpt de 'Yatiri' de kop van de lama, met een vlijmscherp mes in zijn hand. Geen gekrijs, hooguit een licht gereutel. Op hetzelfde ogenblik spuit het bloed. De Yatiri vangt het levenssap op en sproeit het kwistig over de Aarde. En als die Aarde verzadigd is, zal ze ongetwijfeld een rijke oogst voortbrengen.

Daarna wordt de lama ter plaatse versneden. Overal flakkeren vuurtjes en de vrouwen beginnen het vlees te roosteren. Het wordt zorgvuldig verzameld en samen met de poten en de ingewanden aan de Pachamama geofferd. Voor hij die offergaven begraaft, leest de tovenaar de toekomst in het hart van het dier: vorst, droogte, rampen, regen of rijke oogst.

Daarin staat alles geschreven. 'Vaya con Dios'.

Eerlijke handel

Eerlijke Handelsorganisaties zoals Oxfam-Wereldwinkels willen door de verkoop van producten duurzame economische steun verlenen aan producentengroepen uit het Zuiden. Dankzij deze samenwerking kunnen die producenten aan hun EIGEN ontwikkeling bouwen. Ze krijgen een rechtvaardige prijs voor hun producten. Ze bepalen ZELF hoe de winst wordt aangewend om tegemoet te komen aan de behoeften van de hele gemeenschap. Zij zijn in staat om investeringen te doen die hun levenspeil, de kwaliteit van het product en de ontwikkeling van nieuwe producten ten goede zullen komen.



De samenwerking tussen Eerlijke Handelsorganisaties en ANAPQUI (de vereniging van quinuaproducten in Bolivia) heeft geleid tot een lonende afzetmarkt. Deze vaste afzetmarkt maakt dat ANAPQUI nu ook sterker staat tegenover de tussenhandelaars in het commercieel circuit.

Met dit receptenboekje willen we er ook toe bijdragen dat de specifieke voedingswaarde van de quinoa beter bekend en gewaardeerd wordt, op internationaal vlak maar ook in Bolivia zelf.

Eerlijke handel is een vernieuwende vorm van solidariteit. Door eerlijke producten te kopen geven de consumenten hun steun aan initiatieven die de bestaanszekerheid en de waardigheid van mensen in het Zuiden vergroten.

