Jigal Krant

Kanen met nesjomme **Zwarte quinoasalade**

De moderne gewetensvolle mens heeft het niet makkelijk. Het voedselaanbod is overweldigend en geld is doorgaans geen probleem. Toch is onbezorgd boodschappen doen er anno 2014 niet bij. In de rij voor de kassa is er zoveel om ons ernstig zorgen over te maken: zijn we medeplichtig aan dierenbeulerij? Ondersteunen we kinderarbeid? Ontnemen we hele volksstammen hun dagelijks voedsel? Helpen we onze planeet naar de kloten?

Geholpen door allerhande keurmerken (EKO, Bio+, Fair Trade, Beter Leven, Vega) laveren we zo goed en zo kwaad als het gaat door het aanbod. Heb medelijden met diegenen die naast een goed geweten ook nog te kampen hebben met een voedselallergie en/of een religieus dieet.

De recepten die u hier tweewekelijks aantreft zijn zonder uitzondering kosjer. Maar ook voedsel dat gekeurd en goed bevonden is door hooggeëerde rabbinaten, is niet vanzelfsprekend kosjer in de Bargoense zin van het woord. Je kan het onze religieuze medemens nauwelijks kwalijk nemen. Er is al zóveel om op te letten, zóveel heerlijks om over te slaan, het houdt een keertje op. Dus als er geen bloedvlekjes in de eieren zitten, de vissen geschubd zijn en de koetjes en kalfjes ritueel zijn geslacht is het goed. Dat ze wellicht afkomstig zijn uit de legbatterij, bio-industrie of leeggeviste zeeën is *collateral damage*.

Over de gespannen relatie tussen het jodendom en dierenwelzijn is het op deze plek al vaak gegaan. Mijn stelling: de Bijbel keurt het eten van dieren niet af, maar dierenbeulerij des te meer. Batterijeieren, plofkippen en bedreigde vissoorten zouden dus nooit kosjer mogen zijn. Maar er is zoveel meer om op te letten, óók volgens de Torawetten. Toen ik hier een tijd geleden een quinoarecept plaatste, reageerde een lezeres verontwaardigd. In een ingezonden brief wees ze op de uitbuiting van quinoaboeren. Dankzij onze plotselinge hang naar exotische superfoods en de aldus ontstane schaarste kunnen ze zich in Bolivia en Peru hun eigen volksvoedsel niet meer permitteren. Bovendien krijgen de quinoaboeren geen eerlijk prijs voor hun waar. Dat is inderdaad een probleem, óók volgens de Joodse wet. *Osjek* heet het, en het zou net als *tza'ar ba'alei chajiem* (dierenwelzijn) voor rabbinaten een belangrijke overweging moeten zijn bij het beoordelen van voedsel. In theorie. De praktijk is anders.

Gelukkig zijn er wel degelijk quinoaproducenten die hun Zuid-Amerikaanse boeren een goede prijs betalen. Zoals De Nieuwe Band, een coöperatieve groothandel in biologische levensmiddelen, die de telers zelf een deel van hun quinoa-opbrengst laat houden. Natuurlijk verdwijnt er veel quinoa naar het Westen, maar van de opbrengst van een kilo verkochte quinoa kunnen de boeren zes kilo tarwe of maïs kopen. De quinoa van De Nieuwe Band is te koop in veel natuurwinkels. In dit recept gaat hun zwarte quinoa, die heeft een heerlijke notige smaak en is knapperiger dan de bekende witte variant.

Voor 4 personen

* 125 g zwarte quinoa
* 2 gele paprika's
* bosje radijsjes
* 75 g kalamata-olijven
* 125 g feta
* flinke handvol verse munt
* handvol cashewnoten (gezouten)
* 3 eetlepels olijfolie
* 3 eetlepels rode wijnazijn
* 1 eetlepel maple syrup

● Was de quinoa onder stromend koud water. Kook gaar volgens de verpakking. De quinoa is klaar als de korrels doorzichtig zijn en nog wel een bite hebben, maar niet meer hard zijn.

● Leg de paprika's op de pandragers van je fornuis boven halfhoog vuur. Rooster ze rondom, totdat ze zijn zwartgeblakerd. Doe ze in een plastic zakjes en laat afkoelen.

● Snijd de radijsjes en olijven in dunne plakjes en de verse muntblaadjes in reepjes. Schraap hierna met een lepel het zwarte velletje van de paprika's af. Verwijder de zaadjes en snijd in dunne plakjes. Verkruimel de feta. Meng alles door de quinoa.

● Maak een dressing van de olijfolie, wijnazijn, maple syrup en versgemalen zwarte peper. Voeg net voor het serveren toe.

recepten@niw.nl

recept.indd 1 23-07-14 16:05