

Hongervrije stoof van Ramon Beuk

(Gestoofte linzen en aardappels met gefrituurde pinda-banaan)

Ramon Beuk is televisie-kok, bekend geworden door Born2Cook. Ramon wil maar één ding: zijn passie voor koken overbrengen en daarmee anderen inspireren om het lekkere koken zelf te ontdekken.

Ramon over fairfood: *“Ik ben geen wetenschapper, maar het hongerprobleem blijft volgens mij helaas altijd bestaan. Door subsidieregelingen en wetgeving in het rijke Westen zijn de arme landen op dit moment de dupe en ik zie dat niet zomaar veranderen. Wij kunnen de problemen misschien niet de wereld uit helpen, maar we kunnen wel ons steentje bijdragen. Daarom dit hongervrije recept. In dit Afrikaanse recept zit geen vlees. Want als je echt arm bent kun je dat als eerste vergeten. Vanavond eten we dus met een gerust hart. Maar als je het echt goed wil aanpakken, koop je in het vervolg wat vaker producten met het fair trade keurmerk. Dan kunnen we allemaal blijven eten”.*

Ingrediënten:

(4 personen)

400g Linzen
4 kleine Max Havelaar Bananen (zo onrijp mogelijk)
40g Pinda's
5 middelgrote Aardappels
4 Tomaten
Halve liter Groentebouillon
Bloem
1 theelepel Bakpoeder
1 Ei
Zout
Peper
Olijfolie



Bereiden:

Kook de aardappelen 10 minuten in de schil half gaar en laat ze uitstomen. Verwijder de schil. Snijd de aardappelen in 4 partjes, verhit 4 el olie in de pan en bak daar de aardappelen 4 minuten in aan. Snijd de tomaten in 4 partjes. In een (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten. Linzen, tomaten en aardappelen toevoegen. Bouillontabletten erboven verkrumelen en zoveel water toevoegen dat het geheel ruim onder water staat. Breng het aan de kook en zet dan lager. Deksel op pan leggen en op laag vuur minstens 30 minuten laten sudderen, totdat alle ingrediënten gaar zijn. Op smaak brengen met zout en peper.

Bananen pellen en in de lengte halveren. Hak de pinda's in grove stukken met behulp van een keukenmachine of staafmixer. Druk ze in de banaan. Met behulp van een zeef bloem over beide banaankanten stuiven. Schud het teveel aan bloem van de bananen af. Zeef 4 eetlepels bloem met 1 theelepel bakpoeder in een kom en voeg wat zout toe. Voor het beslag: roer er zoveel water door totdat je een glad beslag hebt. Klop het eiwit stijf en meng dit door het beslag. Laat het beslag 10 minuten rusten.

Haal elke banaanheft door het beslag. Olie in een wok goed heet laten worden. Banaanheften één voor één in twee minuten bruin frituren. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Schep het linzenmengsel op de borden en garneer met de bananen.

Het telen en verwerken van de bananen gebeurt op zeer milieuonvriendelijke wijze. Water raakt vervuild door het gebruik van pesticiden en door arbeiders die gedwongen zijn het water als rioolsysteem te gebruiken. Oorspronkelijke begroeiing wordt weggevaagd en hiermee ook de dieren die hiervan afhankelijk zijn. Daarnaast worden grote hoeveelheden plastic gebruikt om de bananen mee te verpakken, wat zorgt voor enorme bergen afval. In veel landen wordt dit plastic verbrand.