



Vastenactie

Koken met sorghum

Lokale partners van Vastenactie herintroduceren op veel plaatsen traditionele, lokale landbouwmethodes. De oude technieken zorgen voor een gezonde bodem, een rijkere oogst en voedzame, biologische gewassen. Op Flores (Indonesië) leren mensen bijvoorbeeld weer sorghum telen. Benieuwd naar de smaak? Probeer de recepten uit dit boekje!

ADVENTSACTIE 2024

Tijdens Adventsactie 2024 stellen we enkele partners aan u voor die kleine boeren traditionele landbouwmethodes van hun voorouders leren en oude, lokale gewassen introduceren. Zo leren families op Flores, Indonesië, hoe ze sorghum kunnen telen als voedzame, betaalbare vervanger van rijst, en keren gemeenschappen in Guatemala terug naar de Milpa-methode, waarbij pompoen, bonen en mais centraal staan. In beide gevallen verbeteren de oogsten en krijgen families toegang tot voldoende voedzaam voedsel.

In dit boekje vindt u enkele recepten met sorghum en pompoen, die we graag met u delen. Nieuwsgierig naar praktijkervaringen of meer informatie over de projecten die we steunen? Bezoek dan [onze website](#).

Wat is sorghum?

Sorghum is een oude graansoort die verwant is aan gierst. Het kan goed tegen droogte, groeit snel en is heel voedzaam. Het is een goede vervanger van rijst, dat erg veel water nodig heeft om te groeien en bovendien vrij langzaam groeit. Sorghum smaakt neutraal en kan daarom in veel gerechten gebruikt worden.

Wat is de Milpa-methode?

De Milpa-methode wordt in Latijns-Amerika al eeuwenlang toegepast. De gemeenschap verbouwt hierbij gezamenlijk het land, met als basis een combinatie van maïs, bonen en pompoenen. De grond wordt bovendien na een aantal seizoenen een bepaalde periode met rust gelaten. Hierdoor wordt de bodem gezond en zijn bestrijdingsmiddelen niet nodig. De gewassen helpen elkaar: de bonen gebruiken de maïs als klimstokken en zorgen voor stikstof in de bodem, waardoor de maïs beter groeit. De pompoenen bedekken de bodem, die zo vocht vasthoudt.

POMPOEN MET SORGHUM

Benodigheden voor 4 personen:

- 250 gr sorghum
- 1 kleine pompoen of een halve grote pompoen, schoongemaakt en in blokjes van 3 cm, ca. 600 gram totaal
- olijfolie
- 2 witte uien in ringen gesneden
- 1 theelepel gemalen piment
- 2 a 3 stengels bleekselderij, gesneden in boogjes van 0,5 cm
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik a 400 gram cherrytomaatjes
- 200 gram Griekse yoghurt
- 1 citroen
- zout en peper
- peterselie en/of

Bereiding

Ingrediënten voorbereiden

Spoel de sorghum in een zeef of vergiet en laat ongeveer 2 uur weken in ruim water. Giet daarna goed af.

Pompoen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de pompoen, snijd hem in vieren en verwijder de pitten en draden. Je hoeft de schil er niet af te halen, want die wordt lekker zacht in de oven. Snijd de pompoen in blokjes van ongeveer 3 cm. Meng de blokjes met 2 eetlepels olijfolie, versgemalen zwarte peper en een snufje zout. Verspreid de pompoen gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat of braadslede. Rooster 25 tot 35 minuten, tot je er makkelijk met een vork in kunt prikken.

Saus maken

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan met deksel en bak de uien 8 tot 10 minuten. Voeg na 5 minuten de fijn gesneden bleekselderij toe. Als de uien glazig zijn, doe je de fijngehakte knoflook en piment erbij. Bak nog 1 minuut en blijf goed roeren om te voorkomen dat de knoflook verbrandt.



Vegetarisch
hoofdgerecht.
U kunt sorghum kopen
bij de biologische
supermarkt of
natuurwinkel.

Vervolg

Voeg de cherrytomaten uit blik, een eetlepel tomatenpuree, 400 ml water en een snufje zout toe. Druk de tomaatjes een beetje plat met de achterkant van een lepel. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de saus 10 minuten met de deksel op de pan pruttelen.

Sorghum koken

Roer de uitgelekte sorghum door de saus. Laat het geheel nog minstens 30 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan. De saus moet grotendeels worden opgenomen door de sorghum. Als het te nat blijft, haal dan de laatste 10 tot 15 minuten de deksel van de pan om het vocht te laten verdampen. Breng op smaak met zout en peper.

Kruidenyoghurt maken

Hak de peterselie en/of munt fijn en meng met de Griekse yoghurt. Knijp er een eetlepel citroensap bij en breng op smaak met zout en peper. Bewaar een beetje van de kruiden voor de garnering.

Serveren

Verdeel de sorghum over vier borden, schep de geroosterde pompoen erover en voeg een flinke eetlepel kruidenyoghurt toe. Garneer met de rest van de peterselie en/of munt.

eet smakelijk!

tips & variaties

- U kunt ook alleen de sorghum bereiden zonder de pompoen en de dip, lekker bij allerlei gerechten als bijgerecht
- Bereid de losse onderdelen 1 dag van te voren en verwarm ze op de dag zelf.
- Het is heel handig om een tube tomatenpuree op voorraad in de koelkast te hebben. Het is lang houdbaar, geschikt om gerechten met tomaat wat extra smaak te geven en u hoeft niet steeds een half blikje weg te gooien.
- Ook lekker om de pompoen (gedeeltelijk) te vervangen door wintergroenten zoals pastinaak, knolselderij en wortel.
- De bleekselderij kunt u ook weglaten of vervangen door een prei.

POMPOEN, MAIS & BONEN

Benodigheden voor 4 personen:

- 400 gram in blokjes gesneden, geschilde (fles)pompoen
- 1 blik van 400 gram zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 klein blikje mais, afgespoeld en uitgelekt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui fijngesneden
- 1 teen knoflook fijngehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik tomaten van 400 gram
- 4 kipdijfilets
- 100 gram gerookte spekreepjes
- 1 rode peper (zaadlijsten en zaadjes verwijderd)
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- ¼ theelepel gerookt paprikapoeder
- 2 eetlepels chipotlesaus
- zout en peper
- verse koriander fijngesneden



Eenpansgerecht.
Echt comfort food.
Lekker met kip en
spekreepjes. Liever
vegetarisch? Laat deze
ingredienten weg.

Bereiding

Bakken

Verhit wat olijfolie in een braadpan. Bak de spekjes, uien, rode peper, knoflook en alle kruiden op laag vuur gedurende 4 minuten.

Kip en groenten toevoegen

Leg de kipdijfilets tussen de ingrediënten in de pan en bak ze aan beide kanten goudbruin. Roer de tomatenpuree door het bakvet en bak nog een minuutje mee. Voeg daarna de tomaten, pompoen en 125 ml water toe. Prak de tomaten met een spatel wat fijner.

Vervolg

Laten sudderen

Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat het met de deksel op de pan sudderen. Controleer na 20 minuten of de pompoen gaar is. Haal de kipdijfilets eruit en snijd ze in stukjes. Doe de gesneden kip samen met de bonen en maïs terug in de pan. Laat alles nog een paar minuten zonder deksel doorwarmen. Proef en breng indien nodig op smaak met zout en peper.

Serveren

Verdeel de stoof over vier borden en bestrooi met fijngesneden koriander. Serveer er eventueel wat (maïs)brood bij.

eet smakelijk!

tips & variaties

- Het kan natuurlijk met alle soorten pompoen bereid worden, maar flespompoen is makkelijker te schillen. Snij de pompoen eerst in parten en schil hem daarna.
- Liever vegetarisch? Laat de kip en de spekjes weg.
- Het gerecht is prima geschikt om vooraf te bereiden en later op te warmen.
- Chipotlesaus geeft een rokerige smaak en vindt u bij de supermarkt in het schap met Mexicaanse producten.
- Niet alle specerijen in huis? Het is niet erg om er eentje weg te laten.
- Prima gerecht om andere restjes groente op te maken, zoals winterpeen of bleekselderij.



VEGETARISCHE SORGHUM SALADE

Benodigheden voor 4 personen:

- 300 gram droge sorghum
- 400 gram (snoep)tomaatjes
- 200 gram olijven (inclusief de olie)
- 3 stengels bosui
- 1 gele paprika
- Rasp en sap van 1 citroen
- Handje platte peterselie
- Handje munt
- 100 gram geroosterde pijnboompitten
- granaatappelpitjes



Vegetarisch
hoofdgerecht.
U kunt sorghum kopen
bij de biologische
supermarkt of
natuurwinkel.

Bereiding

Sorghum voorbereiden en koken

Spoel de sorghum in een zeef of vergiet en laat ongeveer 2 uur weken in ruim water. Giet daarna goed af. Kook de sorghum in een pan met kokend water beetgaar in circa 35 minuten. Laat daarna de sorghum even afkoelen.

Ingrediënten snijden

Snij de tomaatjes, paprika en de olijven in kleine stukjes. Doe deze samen met een beetje olijfolie (of uit het bakje van de olijven) bij de gekookte sorghum. Snij de bosui in dunne ringetjes en meng deze samen met de citroenrasp en -schil door de sorghumsalade.

Serveren

Hak de peterselie en munt fijn en roer ze door de salade. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de geroosterde pijnboompitten en de granaatappelpitjes erover heen.

GEPOFTE SORGHUM

- Om sorghumkorrels op het fornuis te laten poppen, verhit je eerst een grote, zware pan op middelhoog tot hoog vuur en voeg je een kleine hoeveelheid neutrale olie toe, zoals zonnebloemolie.
- Zodra de pan goed heet is, voeg je de sorghumkorrels toe en dek je de pan af. Schud de pan regelmatig om de korrels in beweging te houden en gelijkmatig te verhitten, wat aanbranden helpt voorkomen. Luister goed: wanneer het popgeluid afneemt tot slechts een paar popjes per seconde, is het meeste klaar. Doe de gepofte sorghum in een kom en voeg zout of andere kruiden toe naar smaak. Niet alle korrels zullen poppen, maar dat geeft een knapperige, nootachtige bite.
- Een andere manier om sorghum te poppen is in de magnetron. Gebruik een ¼ kopje rauwe sorghum. Doe de sorghumkorrels in een kom en meng er een beetje (olijf)olie doorheen. Dit doe je om ervoor te zorgen dat de sorghum beter poft. Doe daarna de sorghumkorrels in een afsluitbare siliconen of papieren zak, sluit de zak goed af en leg de zak op zijn kant op de hoogste stand in de magnetron. Check even na 1 minuut. De meeste sorghum is na 2 tot 3 minuten klaar. Als de sorghum niet meer popt, giet je de inhoud van de zak in een kom. Strooi er zout en eventuele andere kruiden over en geniet ervan!



TIPS VOOR KOKEN MET SORGHUM

- U kunt sorghum als bijgerecht serveren in plaats van rijst, bulgur of couscous.
- Lekker bij alle soorten stoofschotels.
- Let op: sorghum moet wel ca. 2 uur geweekt worden in koud water.
- De kooktijd is ongeveer 25 minuten. Volg de instructies op de verpakking.
- Doe een bouillonblokje bij het kookwater voor extra smaak.
- Meng na het koken een paar lepels extra vierge olijfolie, wat citroensap en fijngehakte peterselie door de gekookte sorghum.
- Gekookte sorghum is een ideale basis voor maaltijdsalades. Zie ook het recept.
- Probeer eens een verrassend ontbijt met gekookte sorghum gemengd met vers fruit en yoghurt. U kunt de sorghum poffen in een pan of in de magnetron.
- Pan: gebruik een pan met een dikke gietijzeren bodem. Wrijf de bodem eventueel in met een beetje arachide- of zonnebloemolie. Verhit de pan op een hoge stand, doe de sorghum erin en doe de deksel op de pan. Houd de pan voortdurend in beweging. De zaden gaan poppen, het is klaar wanneer bijna alle zaden zijn "gepopt". Haal daarna de pan meteen van het vuur.
- Doe een beetje olie of boter over de korrels en breng op smaak met zout en peper of voeg ander kruiden naar wens toe.



TIPS VOOR KOKEN MET POMPOEN

- Van een pompoen houdt u vaak wat over, daarom enkele tips om restjes te verwerken.
- Pompoen is lekker in aardappelpuree. U kunt alle verhoudingen gebruiken. Hoe meer pompoen, hoe dunner de puree wordt. De smaak van pompoen combineert goed met salie.
- Bak wat salieblaadjes in (room)boter totdat de blaadjes een beetje krokant zijn, strooi dan de blaadjes over de puree. Of maak saffraanboter: smelt (room)boter in een pannetje - niet bruin laten worden! - voeg de inhoud van een buisje saffraan toe, haal de pan van het vuur en laat de saffraan "trekken" in de boter. Een kwartiertje is voldoende, gebruik de saffraanboter als topping of roer door de puree.
- Rooster blokjes pompoen in de oven. Schillen is niet nodig. Schep de pompoen om met olijfolie en wat zout en peper en varieer met de kruiden. Lekkere combinaties: tijm, rozemarijn en oregano. Of gebruik een combinatie van gemalen komijnpoeder en gemalen koriander. Voor een pittige versie kunt u chilivlokken toevoegen.
- Verwerk pompoen in een Thaise curry: fruit een uitje en een fijngesneden teentje knoflook in olie, voeg bijvoorbeeld een gele currypasta toe, laat enkele minuten bakken totdat de geur van de currypasta vrijkomt, voeg dan een blik kokosmelk toe en laat zachtjes pruttelen zonder deksel tot de pompoen gaar is. Dit duurt zo'n 15 tot 20 minuten. Maak af met een scheutje vissaus en limoensap. Bestrooi de curry met fijngesneden koriander, munt of basilicum.
- U kunt ook andere restgroenten meebakken, bijvoorbeeld bloemkoolroosjes.
- Serveer met rijst of sorghum.



OVER ONS

Ook handig om te weten

Meer weten over de projecten rondom oude landbouwtechnieken die we steunen? Kijk op www.vastenactie.nl

© 2024 Vastenactie

