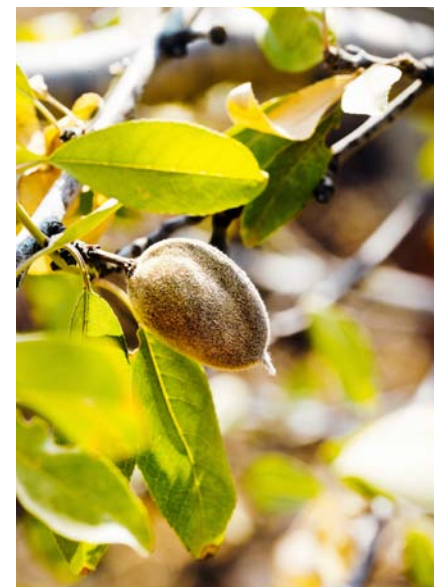


MISTER KITCHEN in palestina voor fairtrade amandelen

Mister Kitchen is altijd in voor een buitenlands avontuur. Zeker als het om een exotische keuken of bijzonder, inheems ingrediënt gaat. Toch moeten ze even slikken als ze horen dat ze naar Palestina afreizen voor fairtrade amandelen. Het wordt een memorabele missie, waarin ze door de amandelgaard wandelen, een bezoek aan Canaan Fairtrade brengen, met de vrouw van de amandelboer koken, en de lekkerste amandelrecepten mee terug nemen om met ons te delen.

PRODUCTIE MISTER KITCHEN FOTOGRAFIE ERNIE ENKELAAR FOODSTYLING CYN FERDINANDUS
BEWERKING TRUDELIES SCHOUTEN M.M.V. WERELDWINKELS.NL (FAIRTRADE SERVICES)



'Fairtrade is meer dan alleen een betere prijs. In Palestina

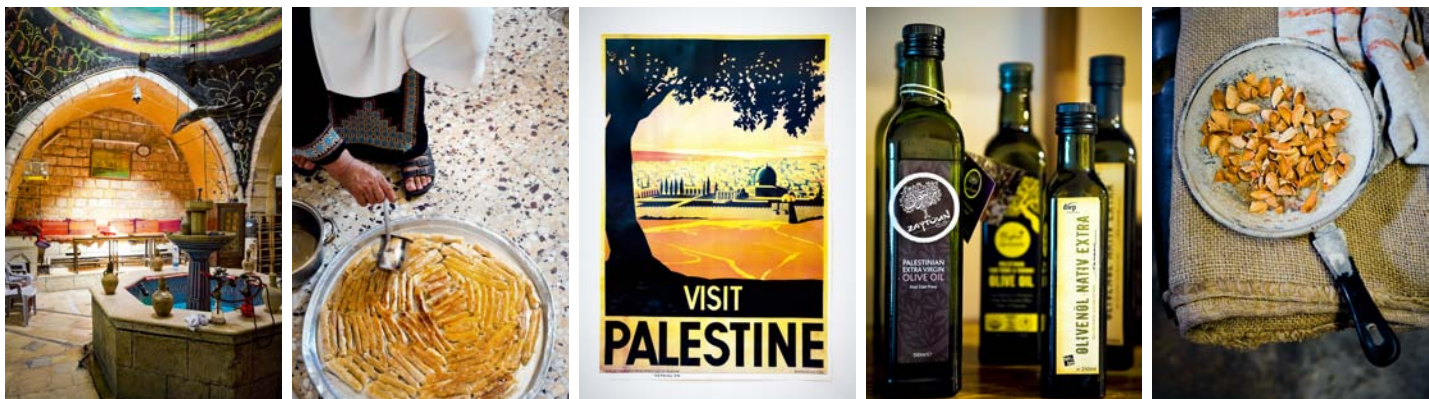


zien we vooral dat toegang tot de wereldmarkt ook essentieel is.'





'Wie iets wil doen, vindt een middel. Wie niets wil doen, een excuus'
(Arabisch gezegde dat het doorzettings-
vermogen van de Palestijnse amandelboer typeert)



Na een reeks grondige veiligheidschecks en een paar uurtjes vliegen, landen we in het beloofde land. Vanuit Tel Aviv begint de spannende taxirit in het donker naar Jenin op de Westelijke Jordaanoever. Onze chauffeur Hoessein probeert driftig bellend een checkpoint te vinden dat nog niet gesloten is. En dat valt nog niet mee in die eindeloze muur die Israël van Palestina scheidt. Maar de aanhouder wint en we arriveren veilig in ons hotel. Omdat we trek hebben, schieten we snel het levendige centrum in. Daar genieten we van smakelijk streetfood. De verse falafel mogen wij onder luid gejuich zelf rollen en frituren. Opgerold, met allerlei lekkernijen, smaakt het fantastisch. Daarna is het tijd voor koffie. Ook op straat, want hartje woestijn koelt het op zomeravonden niet bepaald af. We vinden een 'terrasje' met gast-vrije jochies die ons sterke koffie met kardemom of thee met salie schenken. Vrienden zijn hier snel gemaakt en we zijn diezelfde avond nog een zwik Arabische Facebook-connecties rijker.

De dag erna staat de zon al vroeg onverbiddelijk aan de hemel. We ontbijten met hummus. De Midden-Oosterse kikkenerwt-puree vergezelt ons sowieso de komende dagen aan iedere tafel. Onze liefvallige gids – zonder hoofddoek, want Palestijns christen – komt ons ophalen voor een bezoek aan de amandelboeren. Hoewel olijfbomen hier van oudsher het dorre landschap kleuren, waagt men zich steeds vaker aan (biologische) amandelen. Dat is een hele opgave gezien de relatieve kwetsbaarheid van de bomen

in vergelijking met de rotsvaste olijf. Daarnaast is er de continue tegenwerking van de Israëliërs, zodat het benodigde water schaars of duur is en het landeigendom immer onzeker. Daar word je als ambitieuze amandelboer niet echt gemotiveerd van. Gelukkig begeleidt het lokale bedrijf Canaan Fairtrade de boeren in het hele productieproces en garandeert ze bovendien een 'gezonde' prijs voor hun noten.

Na een wandeling door een boomgaard krijgen we het proces te zien. Het drogen in de zon en het zogenaamde 'shelling', het met de hand verwijderen van de schil. Dit gebeurt onder andere bij een vrouwencoöperatie die we bezoeken. De volgende dag zien we op de kleur- en geurrijke souk van Nablus hoe men de amandelen in een soort betonmolen boven een dieselvuurkje roostert. Dit doen ze onder meer voor dé specialiteit van deze stad: kanafeh. Een zoet deeggerecht mét hartige geitenkaas. Goddelijk, maar loodzwaar.

Natuurlijk moet er ook worden gekookt. Voor de lunch zijn we uitgenodigd door de echtgenote van een amandelboer, die samen met ons een klassieke makloubeh bereidt. Helemaal from scratch. De betekenis van de naam (ondersteboven) zegt het al: een pan met rijst, groente, kip en vele kruiden wordt uiteindelijk omgekeerd op een grote schaal om in gezelschap van te snoepen. De mooie korst komt bovenop te liggen en we

mister kitchen.





'Al deze gerechten vormen samen een ontzettend lekker feestelijk menu.

smullen er samen met het hele gezin van. De taalbarrière wordt tijdelijk beslecht door het gezamenlijke gesmak.

We sluiten onze reis door Palestina af met een bezoek aan de fabriek van Canaan. Naast het verwerken van amandelen worden hier vooral olijven geperst voor een breed assortiment lekkernijen. Van olie in verschillende (top)kwaliteiten en originele tapenades tot en met zachte olijfoliezeep. Eigentijds verpakt en allemaal voorzien van het Fairtrade keurmerk gaan ze vervolgens de hele wereld over. Hier wordt duidelijk hoe belangrijk de gezamenlijke inspanning is van Canaan en fairtrade: ondanks alle obstakels wordt er voor de Palestijnse boer (eindelijk) een raam naar de buitenwereld gecreëerd. Want hoe complex de politieke situatie ook is, de behoefte van de man of vrouw op het land hier is even simpel als in de rest van de wereld; het kunnen verbouwen van mooie producten op eigen land en daarvan kunnen leven. Dat behoort geen wet, muur of buur te belemmeren.

Ons laatste avondmaal nuttigen we in Tel Aviv. Hier komt alles samen in het vermaarde restaurant The Old Man and the Sea. Gerund door een Arabische familie, bezocht door Israëliërs, Arabieren én toeristen. Hier geniet iedereen van hetzelfde topeten. Elke tafel wordt vol gezet met multiculinaire specialiteiten die je overal weer net iets anders tegenkomt in de rijke regio: fattoush (broodsalade), dip met tahin (sesampasta), baba ganoush (gegrilde aubergine) en natuurlijk hummus. De sfeer is uitbundig en het lijkt één groot eetfeestijn. Grenzeloos goed eten verbindt alles en iedereen. Salam én shalom klinken er dwars door elkaar.

112 delicious.

We zuchten. Was lekker eten hier maar de gezamenlijke religie, dan zou de strijd alleen maar gaan over wie er de beste hummus op tafel zet.

waarom fairtrade

Stichting Max Havelaar is de onafhankelijke keurmerkorganisatie voor eerlijke handel. Voor fairtrade producten ontvangen boeren in ontwikkelingslanden een kostendekkende prijs en een premie waarover ze zelf beslissen of ze het besteden aan bijvoorbeeld het bouwen van een school of aan een investering in hun bedrijf. Je vindt het keurmerk terug op allerhande producten zoals: rijst, thee, chocolade, wijn, rietsuiker, noten, fruit en ijs. Het fairtrade systeem helpt kleine boeren zich te verenigen en daarmee toegang tot de wereldmarkt te krijgen. Ook ontwikkelt het Max Havelaar keurmerk samen met merken als Fair Trade Original nieuwe, duurzame handelsketens zodat steeds meer families aan de andere kant van de wereld kunnen bouwen aan een beter toekomst. Kijk op maxhavelaar.nl en fairtrade.nl voor meer informatie.

canaan & jack klijn

Het voedingsmerk Canaan Fairtrade is opgezet door Nasser Abufarha, die zag dat de Palestijnse boeren beter moesten kunnen boeren, onafhankelijk van de politieke situatie. Veel producten van Canaan worden in ons land verkocht, zowel onder eigen merk als onder andere merken. Zo verkoopt Jack Klijn gezouten amandelen uit Palestina. Kijk op canaannederland.wix.com/canaan en jackklijn.nl voor meer informatie.

Maak extra veel en nodig vrienden uit voor een onvergetelijke avond.'

kip met pistache en amandel met geroosterde aubergine

hapjes (6-8 personen)

40 g rauwe gepelde pistachenoten*

40 g geroosterde, gezouten fairtrade amandelen**

4 aubergines

4 kippenbouten of 400 g kipfilet

1 l kippenbouillon (van tablet)

150 g hummus***

150 g grote zwarte olijven met pit

4 stuks ronde Arabische platbroden***

2 el fijngesneden bladpeterselie

labneh

1 kg Turkse of Griekse yoghurt

1 teen knoflook, geperst

fairtrade olijfolie voor over de labneh

1 el fijngesneden peterselie

Begin minimaal 5 uur van tevoren. Leg voor de labneh een schone doek in een vergiet en schep de yoghurt hierin. Laat afgedekt in de gootsteen of boven een kom minimaal 4 uur uitlekken. Schraap de yoghurt van de doek in een kom en breng op smaak met zout en knoflook. Verdeel de labneh over een platte schaal en schenk er wat olijfolie over.

Garneer met peterselie.

Verwarm de oven voor op 160°C. Rooster de pistachenoten op de bakplaat 15 min. in de oven. Hak alle noten grof.

Verhoog de oventemperatuur naar 250°C. Leg de aubergines op een rooster en bak ze 15 min. in het midden van de oven. Snijd de aubergines overlangs door en schraap het vruchtvlees van de schil af. Breng het vruchtvlees op smaak met olijfolie en wat zout. Pocheer de kip in de bouillon in 10-12 min. gaar. Neem de kip uit de bouillon (bewaars die voor een soep of ander gerecht), laat iets afkoelen en pluk het kipvlees in kleine vlokken. Leg de kip op een platte schaal en breng op smaak met peper. Bestrooi met noten.

Serveer de labneh, kip, aubergines, zwarte olijven, hummus en het flatbread met elkaar.

* Pistachenoten zie recept kanafeh hierna.

** Geroosterde, gezouten fairtrade amandelen koop je bij supermarkten en wereldwinkels.

*** Kant-en-klare hummus en flatbread zijn bij mediterrane winkels te koop. Veel supermarkten verkopen ook hummus. Bereiden ± 30 min. / oven ± 30 min.

amandelsoep

voorgerecht (8 personen) v

200 g witte fairtrade amandelen

150 ml fairtrade olijfolie

2 tenen knoflook

4 el sherryazijn

ijsblokjes

sumak*

evt. geroosterde bruine fairtrade amandelen, gehakt, voor erover ook nodig: blender**

Doe de amandelen met de olijfolie in een blender en pureer glad. Voeg de knoflook toe en laat draaien tot een gladde massa. Voeg de sherryazijn druppelsgewijs toe. Voeg zoveel water toe tot de soep mooi glad is en de juiste drinkdikte heeft. Breng op smaak met zout. Zet de soep minimaal 2 uur in de koelkast. Serveer met blokjes ijs. Garneer de soep met sumak en eventueel grof gehakte geroosterde bruine amandelen.

* Sumak is de gedroogde zure bes van een struik, die in het Midden-Oosten groeit. In Midden-Oosterse winkels vind je vooral het sumakpoeder. Bestel het evt. online.

**In een blender kun je de amandelen echt fijn malen, een keukenmachine maalt ze

delicious. 113



niet fijn genoeg. Geen blender? Neem dan amandelmeel, te koop bij de natuurwinkel. Bereiden ± 15 min. / afkoelen ± 2 uur.

kanafeh
gebak (12-16 personen)
250 g roomboter
500 g kataifdeeg*

vulling
350 g ricotta
350 g frisse, zachte geitenkaas
(of mascarpone)
merg van 1 vanillestokje
65 g witte basterdsuiker
sap en rasp van 1 (bio)citroen

topping
100 g rauwe gepelde pistachenoten**
100 g witte fairtrade amandelen
sap en rasp van 2 (bio)citroenen
150 g suiker

ook nodig: liefst metalen bakvorm van 30 cm Ø, ingevet

Verwarm de oven voor op 160°C.
Rooster voor de topping de noten op de bakplaat 15 min. in het midden van de oven. Hak de noten grof.
Meng voor de vulling de kazen en roer er het vanillemerg, basterdsuiker en citroensap en -rasp door.
Verhoog de temperatuur van de oven naar 190°C.
Verwarm de boter in een steelpannetje op zeer laag vuur. Pluk het kataifdeeg losjes uit elkaar en draai het heel kort (in gedeeltes) in de keukenmachine. Zorg dat de 'vermicelli-stukjes' ± 5 cm lang zijn. Doe het deeg in een ruime kom. Schenk de gesmote boter erover en meng kort met je handen.
Bedek de bodem en de wand van de bakvorm met de helft van het deeg en druk licht aan. Verdeel het kaasmengsel over het

deeg. Bedek de kaas met de rest van het deeg en druk licht aan. Bak 35 min. in het midden van de oven.
Laat de taart even afkoelen en keer hem dan voorzichtig met behulp van een groot plat bord.
Verwarm voor de topping het citroensap met de suiker en 50 ml water. Laat de suiker oplossen. Roer het citroenrasp door de siroop. Roer dan de noten snel door de suikerstroop en verdeel over de taart. Serveer warm met sterke koffie.
* Kataifi of kadayif-deeg is een vermicelli-achtig deeg gemaakt van tarwe, water, zout en maïsmeel, te koop bij mediterrane winkels. Het is zowel diepgevroren als houdbaar verpakt te koop. Laat bevroren deeg eerst goed ontdooien.
** Rauwe pistachenoten zijn bij veel online foodwinkels te koop en bij sommige noten-specialzaken en supermarkten.
Bereiden ± 45 min. / oven ± 35 min.





salade met geroosterde, gezouten amandelen

lunch- of bijgerecht (6 personen) v

- ½ pompoen, in blokjes
- 6 wortels, geschild en in stukjes van 4 cm
- 100 g bulgur
- 6 falafelballetjes*, kant-en-klaar
- 1 el zonnebloemolie
- 1 kleine romainesla, blaadjes geplukt
- ½ bloemkool, in kleine roosjes verdeeld
- 40 g geroosterde, gezouten fairtrade amandelen**, grof gehakt
- granaatappelpitjes van ½ granaatappel
- 2 el fijngesneden platte peterselie
- 1 el za'atar***
- 4-6 el kant-en-klare tahini****

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de blokjes pompoen op de bakplaat en rooster 10 min. in het midden van de oven. Kook de wortel 3 min. in ruim kokend, gezouten water, spoel koud en laat uitlekken.

Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de bulgur met aardappel, pompoen, bloemkool en falafel.

Bak de falafelballetjes in een koekenpan in de olie lichtbruin en krokant. Verdeel de sla over een ruime schaal. Verdeel de pompoen, wortel, bloemkool en falafel over de sla. Garneer met amandelen, granaatappelpitten en peterselie. Laat iedereen opscheppen en zelf de salade aanmaken met wat za'atar en tahinisaus. Hier zit al zout in, evenals op de amandelen, dus extra zout is niet nodig.

* Falafelballetjes koop je bij supermarkten, natuurwinkels en mediterrane winkels.

** Geroosterde, gezouten fairtrade amandelen koop je bij supermarkten en wereldwinkels.

*** Za'atar is een mengsel van sesamzaad, sumak (zie bij amandelsoep) en tijm of bonenkruid, ook te koop bij veel mediterrane en Midden-Oosterse winkels.

116 delicious.

**** Tahinisaus kun je bij veel mediterrane winkels en Midden-Oosterse winkels kopen. Je kunt ook zelf tahini maken: roer hiervoor 2 el (liefst witte) tahin (sesampasta) los met wat ongebrande sesamololie (natuurwinkel) en water. Breng op smaak met zout. Bereiden ± 45 min. / oven ± 10 min.

makloubeh

hoofdgerecht (4-8 personen)

De kwaliteit van de specerijen is erg belangrijk, hoe geuriger en sterker hoe voller de smaak van de makloubeh.

- 4 el olijfolie
- 50 g boter
- 4 kippendijen of kippenbouten
- 1 grote ui, in kwarten
- 2 laurierbladeren
- 1 l kippenbouillon (van tablet)
- 1 aubergine, in plakken van 1 cm dik
- 1 bloemkool, in roosjes verdeeld
- 5 wortels, in dikke plakjes
- 4 tomaten, in plakken
- 3 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 300 g fairtrade basmatirijst
- 1 tl kaneel
- 1 tl gemalen piment
- ½ tl gemalen nootmuskaat
- ½ tl gemalen korianderzaad (ketumbar)
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl gemalen komijn (jinten)
- 50 g geroosterde gezouten fairtrade amandelen*
- 3 el fijngesneden bladpeterselie

Verhit 2 el olie en 30 g van de boter in een braadpan en bak de kip hierin rondom goudbruin. Voeg ui, laurier en kippenbouillon toe en breng tegen de kook aan. Pocheer de kip in 20-25 min. gaar. Neem de kip uit de

pan, zeef de bouillon en bewaar tot gebruik.

Verhit ondertussen 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de aubergineplakken hierin aan beide kanten goudbruin en gaar. Kook de bloemkool en de wortel beetgaar.

Bedek de bodem van een pan van 24 cm Ø en ± 12 cm hoogte met bakpapier en bestrijk de zijken dik met boter. Verdeel de tomaat over de bodem en schik de aubergineplakken erover. Leg de bloemkool en wortel hierop. Verdeel de knoflook erover. Verdeel de rijst erover. Klop alle specerijen door de bouillon en giet ze gelijkmatig over de rijst. Breng de rijst op halfhoog vuur aan de kook, draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat 35-40 min. staan. De rijst mag smeug zijn, maar niet te nat. Doe het vuur uit, leg een schone theedoek onder het deksel en laat zo nog 10 min. nagaren, de doek neemt het evt. teveel aan vocht nog extra op.

Verwijder de theedoek en de deksel en leg een heel grote, platte schaal op de pan. Keer pan en schaal voorzichtig. Schuif de pan rustig omhoog en trek het papier weg. Leg de kip op het rijstgerecht. Garneer met amandelen en peterselie. Geef er een frisse komkommersalade bij.

* Geroosterde, gezouten fairtrade amandelen koop je bij supermarkten en wereldwinkels. Bereiden ± 35 min. / rijst koken en nagaren ± 50 min. **d.**

in de oven Je kunt dit gerecht ook in de oven maken. Zet een (ovenvaste) pan als alles zachtjes kookt afgedekt in een voorverwarmde oven op 175°C en stoof het gerecht in 40 min. gaar.

FAIRTRADE WEEK: KIES VAKER FAIRTRADE

Maak ook het verschil voor boeren, arbeiders en hun gezinnen in ontwikkelingslanden en gebruik 1x per dag een fairtrade product. Een mooi moment om van start te gaan is de Fairtrade Week van 26 oktober t/m 3 november!