



Receptenboekje



Sierra Leone · Madagaskar

Smaken zonder grenzen

Eten verbindt. Het brengt mensen samen aan tafel, vertelt verhalen over landen en culturen. Dit kleine kookboekje neemt u mee op reis naar de levendige markten van Sierra Leone en de weelderige kustlijn van Madagaskar. Twee landen die ver van ons bed lijken, maar die dichterbij ons hart liggen dan u misschien denkt.

Mercy Ships vaart al decennialang naar de kusten van Afrika met een bijzondere missie: gratis medische zorg brengen naar mensen die nergens anders terecht kunnen.

Aan boord van onze ziekenhuisschepen werken honderden vrijwilligers. Chirurgen, verpleegkundigen, koks, technici, schouder aan schouder voor mensen die soms jarenlang hebben gewacht op een operatie die hun leven verandert. In Sierra Leone en Madagaskar heeft Mercy Ships duizenden levens veranderd.

Met dit kookboekje willen we u een glimp geven van de landen en de mensen achter dat werk. Want elk gerecht heeft een verhaal.

De Egusi-soep die generaties lang van moeder op dochter werd doorgegeven. De Romazava die in Madagaskar op elke familietafel staat. De streetcakes die kinderen na school opwachten bij de kraam om de hoek.

Eet smakelijk, of zoals ze in Madagaskar zeggen:

Mazotoa homana!



1.

Egusi-soep

Egusi-soep is een van de populairste stoofgerechten in West-Afrika. Het geheim zit in de egusi, gemalen meloenpitten, die de soep een romige textuur geven. In België is egusi verkrijgbaar in Afrikaanse speciaalzaken.

INGREDIËNTEN

- 500 g lamsvlees
- 150 g gemalen egusi
- 1 blokje runderbouillon
- 200 g stokvis
- 100 ml palmolie
- 200 g gerookte kabeljauw of makreel
- 200 g tomaten
- 25 g ui
- 300 g rijst
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kruid het lamsvlees en kook samen met de stokvis ongeveer 45 minuten in een grote kookpot tot het vlees zacht is. Zet het vlees apart.
- 2.** Maal de peper, tomaten en ui. Voeg dit geheel toe aan de kookpot, samen met de palmolie, de stokvis en het vlees. Laat 25 minuten koken.
- 3.** Voeg de gemalen egusi, het bouillonblokje en de gerookte vis toe en laat nog 15 minuten koken. Kook ondertussen de rijst. Serveer de stoof over de rijst.



2.

Kippenstoof

Een klassieker: kruidig en vol van smaak. Veel families bereiden dit ook met rund-, geiten- of schapenvlees. In Sierra Leone wordt dit soort stoof vaak bereid in een grote pot boven houtvuur, wat een subtiele rokerige smaak geeft.

INGREDIËNTEN

- 900 g stoofkip
- Kipkruiden en knoflookpoeder
- Peper en zout
- 500 ml olie
- 1 grote paprika
- 2 grote uien
- 115 g tomatenpuree
- 30 ml citroensap
- 1 grote tomaat

BEREIDING

1. Verwijder het vel en overtollig vet van de stoofkip. Snijd in 8 tot 10 stukken. Wrijf de kip in met het citroensap en spoel vervolgens af.
2. Wrijf de kipkruiden, het knoflookpoeder, de peper en het zout in de kip. Laat 10 uur in de koelkast marineren.
3. Verhit de olie en bak de kip bruin.
4. Snij de ui en paprika. Bak in een aparte pan 30 minuten op laag vuur. Voeg de tomaat in blokjes toe, samen met de tomatenpuree.
5. Voeg de gebakken kip toe samen met 120 ml water. Breng op smaak met zout. Laat het geheel 10 tot 15 minuten zachtjes pruttelen tot de kip gaar en mals is. Eet smakelijk!







3.

Binch Akara

Een geliefde snack – ook vaak als bijgerecht geserveerd. Binch Akara wordt gegeten met brood of hete saus, en ook als ontbijt.

INGREDIËNTEN

- 500 g zwartoogbonen
- 2 theelepels zout
- 1 kleine ui
- 480 ml olie

BEREIDING

1. Doe de droge bonen met 240 ml water in een blender en maal in ongeveer een minuut grof. Doe het mengsel in een grote kom en voeg water toe zodat de velletjes boven komen drijven.
2. Giet af zodat de velletjes en 'oogjes' verdwijnen. Maal de bonen met de gesneden ui en wat peper tot een dikke pasta.
3. Voeg zout toe en klop het mengsel in ongeveer 2 minuten met een houten lepel luchtig.
4. Verhit de olie op halfhoog vuur en frituur kleine porties van de pasta tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer warm.



4.

Streetfood gembercake

In Sierra Leone zijn 'streetcakes' heel populair: banaan, sesam en gember. Er is zelfs een streetcake genaamd 'king or kill driver' – zo zoet en zwaar dat een chauffeur er een suikercoma van zou krijgen. In dit recept maakt de gember het beslag luchtig en licht.

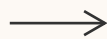
INGREDIËNTEN

- 150 g bloem
- 1 el geraspte gember
- 110 g ongezouten boter
- 2 eieren
- 120 ml volle melk
- 100 g witte suiker
- 100 g bruine suiker
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl gemalen gember
- Snufje kaneel
- Snufje zout
- 1 el poedersuiker (om te bestrooien)

BEREIDING

1. Vet een cakevorm in, bestuif met bloem en verwarm de oven voor op 175°C.
2. Meng in een kom bakpoeder, bloem, de gemalen gember, kaneel en een snufje zout.
3. Klop in een andere kom de boter en suikers licht en luchtig. Voeg één voor één de eieren, geraspte gember en vanille toe. Voeg daarna de melk en tot slot het bloemmengsel toe. Mix tot een glad beslag.
4. Giet in de cakevorm, bak 40–45 minuten tot een houten prikker er schoon uitkomt. Laat 10 minuten afkoelen en bestuif met poedersuiker voor het serveren.





In het HOPE Center in Madagaskar wordt er eten bereid door vrijwilliger Claudia en haar team.

Het HOPE Center biedt patiënten en hun familie ondersteuning voor en na de operatie.

Patiënten kunnen hier herstellen onder toezicht van medische teams, zodat complicaties sneller opgemerkt en behandeld kunnen worden.

Daarnaast is het een plek voor emotionele ondersteuning en educatie. Ook krijgen patiënten hier goede voeding om aan te sterken.



1.

Vary Amin'anana

Vary Amin'anana staat bekend als voedzame comfort food. Het is niet ongebruikelijk om deze rijstschotel als ontbijt te eten – ook populair tijdens de vastentijd.

INGREDIËNTEN

- 1 el pindaolie
- 500 g rundergehakt
- 2 middelgrote uien, grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 vleestomaten, grofgehakt
- 10 g gember, in dunne reepjes
- 500 g verse spinazie
- 300 g risotto-rijst
- Zout en peper

BEREIDING

1. Laat de olie heet worden in een wokpan. Fruit de uien glazig en voeg het gehakt toe. Rul dit rustig. Voeg de knoflook, gember, zout en peper toe.
2. Voeg de tomaten en spinazie toe en laat 10 minuten pruttelen. Voeg de risottorijst toe. Doe net zoveel water in de pan dat het geheel net onder water staat en breng aan de kook.
3. Laat 20 minuten op laag vuur pruttelen zodat de risotto het vocht opneemt en alles gaar wordt.

Mazotoa homana! – Eet smakelijk in het Malagassisch.



2.

Ravitoto met varkensvlees

Ravitoto zijn gestampte cassavebladeren. Ze worden nooit rauw gegeten omdat ze van nature bittere stoffen bevatten die tijdens het koken verdwijnen. Ravitoto is vers verkrijgbaar of in blik.

INGREDIËNTEN

- 500 g ravitoto
- 400 g varkensvlees (lende, buik of ribben)
- 1 gesnipperde ui
- 3 teentjes geplette knoflook
- 200 ml kokosmelk
- 3 el olie
- Peper en zout
- 300 g witte rijst

BEREIDING

1. Snijd het vlees in stukken. Verhit de olie en bak goudbruin. Voeg de ui en knoflook toe en bak een paar minuten mee.
2. Voeg de ravitoto toe en meng goed met het vlees. Voeg 200 ml water toe en laat op laag vuur 90 minuten pruttelen. Roer af en toe door en voeg indien nodig wat water toe.
3. Voeg aan het einde de kokosmelk toe en laat nog 10 minuten pruttelen. Kook ondertussen de rijst. Breng op smaak voor het serveren.



3.

Romazava

Het nationale gerecht van Madagaskar. Het kerningrediënt is origineel brèdes mafana, een bladgroente met een verdovende werking. Buiten Madagaskar worden rucola, spinazie of mosterdblاد als vervanging gebruikt.

INGREDIËNTEN

- Olijfolie
- 500 g kippendij of kipfilet, in blokjes
- 6 grote tomaten, zonder zaadlijsten en in blokjes
- 2 gesnipperde uien
- 5 teentjes knoflook, fijngehakt
- 5 cm fijngehakte gember
- 400 g verse bladspinazie
- Chilivlokken of verse rode peper, naar smaak
- Zout en peper
- 350 g basmatirijst

BEREIDING

1. Verhit de olie in een wokpan. Bak de ui in 2 minuten glazig. Voeg de kip en chili toe, bestrooi met zout en peper en bak bruin. Voeg na 5 minuten de knoflook toe.
2. Voeg de tomatenblokjes en gember toe en roer door tot er een saus ontstaat (ongeveer 10 minuten). Kook ondertussen de rijst.
3. Voeg de spinazie toe en kook mee tot deze gaar is. Serveer met de basmatirijst.



4.

Koba Ravina

Vanille uit Madagaskar staat bekend als de meest aromatische ter wereld. Het is na saffraan de duurste specerij, omdat elke vanillebloem maar één dag open blijft en in die korte tijd bestoven moet worden.

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 150 g kleefrijstmeel
- 1 vanillestokje
- 70 g suiker
- 70 g grofgemalen pinda's
- 4 bananenbladeren of licht ingevet bakpapier

BEREIDING

- 1.** Prak de bananen. Meng met het kleefrijstmeel en de suiker. Snijd het vanillestokje open en meng de inhoud erdoor.
- 2.** Verdeel het beslag over het midden van de bananenbladeren en bestrooi met de gemalen pinda's. Vouw het bananenblad tot een rechthoek en bind vast. Tip: gebruik raffia of touw van natuurlijke vezels.
- 3.** Stoom de pakketjes in een stoommandje boven zacht kokend water gedurende 20 minuten. Laat afkoelen voor het serveren.



Smakelijk!

