



Recept.Joke Boon

Fonio-salade met pinda's en komkommer

9 augustus 2022

Culinair schrijver Joke Boon heeft sinds haar vierde anosmie (geen reukvermogen) én een grote liefde voor koken, kleurrijk eten en peulvruchten.

Via LinkedIn ken ik Solange Domaye, een vrouw met een éénvrouws-missie. De in Nederland woonachtige Solange is honorair consul voor haar moederland Tsjaad, een land dat op de grens van Centraal-Afrika naar Noord-Afrika ligt. Zij wil het in vergetelheid geraakte Afrikaanse graan fonio weer op de kaart zetten.

Fonio is een graan dat goed groeit in een droog klimaat zoals de Sahel-regio. Het heeft weinig water nodig, kan binnen zes tot acht weken geoogst worden, maakt de grond vruchtbaar en verdrijft daardoor de woestijn. Fonio is glutenvrij, rijk aan voedingsstoffen zoals eiwit, mineralen en ijzer en heeft een lage glycemie-index. Toch is het in de vergetelheid geraakt, omdat de voedingsgewoonten van miljoenen Afrikanen zich de afgelopen decennia hebben gewijzigd. Fonio is moeilijk te verwerken: het is zo klein als een zandkorrel, het moet gepeld worden en van zand ontdaan. Tot voor kort werd dat handmatig gedaan en dat is nogal arbeidsintensief. Hierdoor stapte men over op de consumptie van vooral uit het Westen geïmporteerde granen.

Dat heeft Afrika gevoelig gemaakt voor de grote prijsstijgingen op de wereldmarkt. Veel landen in Afrika importeren graan uit Oekraïne en Rusland, waarvan de handel ten gevolge van de oorlog nagenoeg stilligt, met hongersnood tot gevolg. Volgens Solange ligt het

Afrikaanse antwoord in minder afhankelijk worden van het Westen, door het verbouwen van fonio. Met haar bedrijf Symfonio maakte ze de vraag naar fonio in Nederland groter. Ze wil het graan net zo populair maken als quinoa. Zodat de boeren in Afrika zich realiseren dat de teelt van fonio loont voor lokale consumptie, export en financiële onafhankelijkheid. Zodat de wereldwijde graancrisis die tot grote nood in vooral minder ontwikkelde delen van de wereld leidt, uiteindelijk iets positiefs bewerkt voor Afrikaanse boeren. Inmiddels groeit de export van fonio vanuit Afrika, en is er in Nederland een distributienetwerk opgezet.

Solange stuurde mij een proefpakketje met daarin twee zakjes foniograan en een recept voor foniosalade. Een heerlijke, op tabouleh lijkende salade waaraan ik nog wat zoute pinda's toevoegde. Met een kop bonensoep vooraf een lekkere, frisse en voedzame avondmaaltijd.

Ingrediënten voor 2 personen

- 50 gram fonio
- ½ komkommer in blokjes van 1x1 cm
- 200 gram tomaatjes, in blokjes
- 2 lente-uitjes, in ringetjes
- 20 gram peterselie, fijngehakt
- ½ theelepel gedroogde munt
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepel lekker olijfolie
- sap van een ½ citroen
- 50 gram zoute pinda's

Bereiding

Doe de fonio in een pan met 120 ml kokend water, doe een deksel op de pan en kook op laag vuur 3 minuten. Laat 5-10 minuten staan en maak dan los met een vork.

Doe alle andere ingrediënten in een ruime kom en meng de fonio erdoor.