

Kook mee, in verbinding met Bangladesh

Werelddiaconaat – Duurzaam koken

In de week voorafgaand aan **zondag 19 oktober**, Werelddiaconaatzondag, delen we elke doordeweekse dag een **duurzaam recept**. Deze recepten sluiten aan bij het project in Bangladesh, waar vrouwen koken met duurzame toestellen op groenafval. Koken met aandacht voor mens, milieu én toekomst!

Maandag: Linzensoep met seizoensgroenten en gerookt spek

"Vandaag koken we bewust: met seizoensproducten, minder verspilling en aandacht voor onze wereld. Zo verbinden we ons met vrouwen in Bangladesh die hetzelfde doen – op hun eigen manier. Een linzensoep is goedkoop, voedzaam én rijk aan eiwitten. Ze hebben een lage ecologische voetafdruk en vormen samen met seizoensgroenten een voedzaam, bewust begin van de week."

Ingrediënten (2 personen):

- 125 g linzen
- 1 ui (gebruik de helft en bewaar de rest)
- 1 wortel (gebruik de helft en bewaar de rest)
- 1 prei (gebruik de helft en bewaar de rest)
- ½ pastinaak of een kleine pastinaak
- 50 g gerookt spek
- 750 ml bouillon
- Tijm, laurierblad, peper



Bereiding:

Spoel de linzen. Fruit ui en spek, voeg groenten toe, daarna linzen, kruiden en bouillon. Laat 30-40 minuten zachtjes koken. Serveer met brood.

Bijbelvers:

"De rechtvaardige verzorgt zijn vee, maar de barmhartigen zijn vriendelijk voor hun dieren."
— Spreuken 12:10

Dinsdag: Visstoofpot met pompoen en witte bonen

"Vandaag koken we bewust: met seizoensproducten, minder verspilling en aandacht voor onze wereld. Zo verbinden we ons met vrouwen in Bangladesh die hetzelfde doen – op hun eigen manier. Door te kiezen voor duurzame vis en seizoensgroenten draag je bij aan een gezond milieu én eerlijke handel."

Ingrediënten (2 personen):

- 200 g stevige witvisfilet (zoals kabeljauw of koolvis)
- 1 kleine pompoen
- 1 blik witte bonen
- 1 ui
- 1 teen knoflook (bewaar de rest)
- 250 ml visbouillon of groentebouillon
- ½ tl paprikapoeder
- Tijm, peper, zout



Bereiding:

Snijd de pompoen in blokjes. Fruit ui en knoflook in wat olie. Voeg pompoen, bouillon, paprikapoeder en tijm toe en laat 15 minuten zachtjes koken.

Voeg de witte bonen toe en daarna de in stukken gesneden visfilet. Laat nog 5-7 minuten zachtjes sudderen tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Bijbelvers:

"Vraagt het maar aan de dieren die de aarde bevolken, aan de vogels onder de hemel, laat ze het u vertellen." — Job 12:7

Woensdag: Aardappel-preischotel met kaas en ei

"Vandaag koken we bewust: met seizoensproducten, minder verspilling en aandacht voor onze wereld. Zo verbinden we ons met vrouwen in Bangladesh die hetzelfde doen – op hun eigen manier. Deze ovenschotel kun je volledig lokaal bereiden en kost minder energie dan losse pannen"

Ingrediënten (2 personen):

- 400 g aardappelen
- 1 prei
- 2 eieren
- 75 ml melk
- Geraspte kaas
- Zout, peper, nootmuskaat



Bereiding:

Kook de aardappelen, snijd in plakjes. Fruit prei. Klop eieren met melk en kruiden. Maak laagjes in ovenschaal, giet eimengsel erover, bestrooi met kaas. 25-30 min in oven op 180°C.

Bijbelvers:

"Hij maakt gras te groeien voor het vee, en gewassen voor mensen om te planten, zodat zij voedsel uit de aarde halen." — Psalm 104:14

Donderdag: Restjes traybake met kip, broccoli en zoete aardappel

"Vandaag koken we bewust: met seizoensproducten, minder verspilling en aandacht voor onze wereld. Zo verbinden we ons met vrouwen in Bangladesh die hetzelfde doen – op hun eigen manier. Gebruik de overgebleven groenten van maandag en dinsdag, samen met de broccoli en zoete aardappel. Zo maken we er een heerlijke en duurzame restjesmaaltijd van. Alles gaat op één bakplaat: minder afwas, minder energie!"

Ingrediënten (2 personen):

- 250 g kipfilet, in grove stukken
- 1 kleine zoete aardappel, in blokjes
- 150 g broccoli, in roosjes
- Overgebleven groenten van maandag en dinsdag (bijvoorbeeld: ui, wortel, prei, pastinaak, pompoen), in stukjes
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de kipfilet in grove stukken en de groenten in hapklare stukjes. Doe alles in een grote kom en besprenkel met olijfolie. Voeg paprikapoeder, zout en peper toe.

Schep alles goed om zodat de smaken zich mengen en verdeel het daarna over een bakplaat of ovenschaal. Zet het geheel in de oven en rooster in 30 tot 35 minuten gaar. De kip wordt mals, de groenten knapperig en alles krijgt een heerlijk geroosterd randje.

Bijbelvers:

"De Heer is goed voor allen, en zijn barmhartigheid is over al zijn werken." — Psalm 145:9

Vrijdag: Broodpudding met appel en kaneel

"Vandaag koken we bewust: met seizoensproducten, minder verspilling en aandacht voor onze wereld. Zo verbinden we ons met vrouwen in Bangladesh die hetzelfde doen – op hun eigen manier. Een heerlijk nagerecht of lunchgerecht met oud brood: duurzaam, zuinig én verrassend lekker!"

Ingrediënten (2 personen):

- 150 g oud brood
- 1 appel
- 1 ei
- 150 ml melk
- ½ el kaneel
- Rozijnen (optioneel)



Bereiding:

Scheur brood in stukken. Klop ei met melk en kaneel. Meng alles in ovenschaal. Bak 30-35 min op 180°C. Warm of koud lekker.

Bijbelvers:

"En laat ons niet nalaten om goed te doen en met anderen te delen, want zulke offers zijn God welgevallig." — Hebrëeën 13:16