



Foto: Koks aan het werk met lokale groenten

Foto: Chef-kok Eduardo Martínez

Gastronomie in Colombia

Door:

Machteld Ooijens, Partnering for Social Impact

Simone de Bruijn, ICCO Cooperation

De Zuid-Amerikaanse keuken is in opmars. In Nederland is het inmiddels heel gewoon dat er op het menu in een restaurant Peruaanse ceviche of Argentijnse steak staat. Culinaire reizen worden georganiseerd om traditionele, lokale keukens te ontdekken. Met het populairder worden van Colombia als toeristische bestemming, neemt ook de belangstelling voor de Colombiaanse keuken en haar culturele erfenis toe. Een keuken die veel meer biedt dan de al bekende ajijaco of arepa. Een keuken waarin steeds vaker gezond en lokaal geproduceerd voedsel te vinden is. En een keuken die toekomstperspectief biedt voor jongeren.

¡Qué rico! -Lokaal en biologisch is dé trend

In Nederland valt de trend niet te ontkennen, maar ook in Colombia is er steeds meer belangstelling voor duurzaam en lokaal geproduceerd voedsel. Restaurants met voorheen westerse gerechten op de kaart, zoals Hawaïaanse kip, hebben nu menu's met biologische gerechten uit de inheemse keuken. In Bogotá zijn er steeds meer restaurants waar chef-koks creatief spelen met talloze exotische producten uit eigen land. De ideeën van de Slow Food-beweging zijn door Colombiaanse gourmet restaurants overgenomen. Volgens de Colombiaanse vereniging van gastronomie worden er elke maand 15 tot 20 nieuwe restaurants in het land geopend, waaronder restaurants met een vegetarische of biologische kaart. Winkels met gezonde voeding zijn, net als in Nederland, in opkomst en ook het thuisbezorgen van een krat vol gezonde producten krijgt meer bekendheid.

Chef-koks vervullen een belangrijke rol in het herontdekken van de Colombiaanse keuken en haar mogelijkheden. Volgens Eduardo Martínez, top-chef van het bekende restaurant MiniMal in Bogotá, laten chefs zich steeds vaker inspireren door lokale eettradities uit de verschillende regio's en de rijke biodiversiteit van het land.

Eduardo's eigen favoriete recept zijn de 'arrullos', omdat je daarmee fantastische combinaties kunt maken van verschillende Pacificische smaken:





Foto: De Arrullos van Eduardo, een ware smaakexplosie

octopus, inktvis, garnalen, kokosmelk, groene curry en basilicum. Gasten omschrijven deze arrullos als een ware smaakexplosie.

Alleen voor hogere klassen?

Volgens Eduardo is de vraag naar biologisch en gezond voedsel een wereldwijde trend, maar wel een trend die vooralsnog vooral waarneembaar is onder de urbane bevolking en hogere klassen. Eduardo: “De prijs voor biologische producten is nu eenmaal hoger, en mensen uit de lagere klassen kunnen of willen zich dat niet veroorloven.

De prijs is dus toch vaak doorslaggevend”. Een ander probleem is dat veel consumenten niet weten waar hun voedsel vandaan komt en hoe het wordt geproduceerd. Het ontbreekt aan kennis. Daarom hebben chefs en koksopleidingen samen een beweging opgezet om daarin verandering te brengen.

Volgens Felipe Chaparro, chef-kok en docent aan de koksopleiding Manq’a: “We willen het belang van de lokale Colombiaanse receptuur bewaken en naar een hoger plan tillen door meer bekendheid te geven aan het belang van lokaal geproduceerd voedsel”.

Ondanks dat er nog een wereld te winnen valt, zie je wel dat er onder alle lagen van de bevolking al meer bewustzijn is van de relatie tussen een goede gezondheid en voeding. Felipe: “Je moet ergens beginnen. In de lagere klassen zie je bijvoorbeeld dat vegetarisch eten al populairder wordt. Een eerste stap”. Zo verwelkomt de jonge chef Jennifer Rodríguez uit een dorpje bij Mesitas del Colegio haar gasten met dunne gebakken bladeren, vergelijkbaar met cassave, die men in de regio beschouwde als eten voor varkens. Een gewaagd experiment dus, maar inmiddels is het een groot succes.

Nieuwe kansen voor kleine boeren

Een toenemende vraag naar biologisch en lokaal geproduceerd voedsel is van groot belang voor de Colombiaanse kleine boeren. Restaurants en chef-koks kunnen hierbij een rol van betekenis spelen door gebruik te maken van lokale producten, waardoor de inkomsten van de kleine boeren kunnen stijgen. Gezien de enorme concurrentie van grote bedrijven, grootgrondbezitters en importproducten biedt deze nieuwe voedselbeweging voor hen een toekomstperspectief. Eduardo ziet de keuken als een ingang tot sociale verandering in zijn land, een verandering in de gewoonten van de Colombianen en in de positie van kleine boeren. Ook kunnen de chefs de verbouw van een bepaald product stimuleren. “Chefs willen niet steeds dezelfde aardappel op de menukaart zetten. Sommige boeren verbouwen daarom nu wel zeven tot negen soorten aardappels. Door deze variëteit aan producten hebben niet alleen de chef-koks meer keuze, maar zijn ook de boeren minder afhankelijk van één soort gewas. Een win-win situatie dus,” vertelt Eduardo vol passie.

Jongeren volgen een koksopleiding

De gastronomische Colombiaanse keuken is niet alleen belangrijk voor kleine boeren, maar biedt ook een toekomst aan jongeren. Niet voor niets is gastronomie tegenwoordig één van de meest populaire studies in Colombia. Chef-kok Felipe: “Gastronomie biedt jongeren een kans werk te vinden, bijvoorbeeld in een restaurant of door een eigen eettentje of een food truck te starten. Het is een bron van werkgelegenheid”.

Volgens chef Eduardo is de populariteit van de gastronomie ook gestegen door de grote invloed van televisie en internet. Ook in Colombia worden programma's als Masterchef uitgezonden. Eduardo: “Tegenwoordig heb je niet alleen sterren in de sport of de muziek, maar ook sterren in de keuken”.

ICCO, een Nederlandse ontwikkelingsorganisatie, startte twee koksopleidingen in Colombia, onder de naam Manq’a. Deze scholen staan in de armere wijken van Bogota en Cali en leiden kansarme jongeren op tot kok. Op de Manq’a-scholen worden tijdens de opleiding voornamelijk lokale en duurzaam verbouwde producten van kleine boeren gebruikt. Op deze manier promoten de scholen streekgerechten en maken de lokale keuken weer populair, met name onder de populatie met een laag inkomen. Jongeren laten zo zien dat je gezond en betaalbaar kunt eten met lokaal voedsel, in plaats van fastfood te consumeren. Felipe: “Jongeren zijn het meest verrast te zien dat de producten die ze voorheen niet kenden, zo lekker zijn. En dat je producten op zoveel verschillende manieren kunt bereiden”.



Experimenteren in de Botanische Tuin

Twee jaar geleden startte de Botanische Tuin in Bogotá een project voor het behoud van “vergeten” plantensoorten. De Botanische Tuin ligt al sinds 60 jaar op een prachtig terrein van 20 hectare. Een oase van rust in de chaos van een stad van zo’n 8 miljoen inwoners. Hier wordt onderzoek gedaan naar tal van gewassen en er zijn zaden verzameld van zo’n 60 producten. Het onderzoek van de gewassen betreft de geografische locatie, de gebruiksmogelijkheden van de soort, de ziektes, de kwaliteit, de effecten van klimaatverandering, etc. Ook krijgen studenten van koksopleidingen, zoals die van Manq’a, in de Botanische Tuin les over inheemse gewassen. Boeren krijgen de zaden om deze verschillende gewassen op hun eigen terrein te verbouwen. Studenten van de verschillende koksopleidingen gaan met deze groenten experimenteren in de keuken. Zo werd met een aardappelplant geëxperimenteerd om hier wodka, chips en gezonde koekjes van te maken.

Het laatste bleek na een proeverij een groot succes. De verwachting is dat de jongeren van de verschillende scholen nieuwe producten en recepten zullen aandragen. De samenwerking tussen top-chefs, de Botanische Tuin, jongeren in opleiding en de boeren draagt bij aan het behoud en de continue innovatie van de Colombiaanse gastronomie.

Wij zijn benieuwd wat we een volgende keer in Colombia voor bijzonders zullen eten! Colombia mag trots zijn op haar gevarieerde en lekkere keuken!

Foto: Inheemse gewassen in de Botanische Tuin van Bogotá

Gastronomie en het Colombiaanse vredesproces

Colombia telt veel kansarme jongeren als gevolg van het langslepende conflict van de afgelopen vijftig jaar. Velen raakten ontheemd omdat ze genoodzaakt waren te verhuizen naar een veiliger gebied. Anderen hebben zelf meegevochten in de oorlog en proberen weer op het juiste pad te komen. Nu de Colombiaanse overheid een vredesakkoord heeft gesloten met de FARC is het moment aangebroken om weer een harmonieuze samenleving op te bouwen. Dat is een complex proces. Samen koken en eten kan daarin een verbindende rol spelen.

Het brengt mensen bij elkaar en bevordert de dialoog over een nieuw Colombia zonder geweld en met een eigen identiteit. Op de scholen van Manq’a komen verschillende jongeren bij elkaar. Jongeren die actief waren in de oorlog en pogen te re-integreren in de samenleving en jongeren die zelf slachtoffer werden van dit jarenlang slepende conflict. Een spannende ontmoeting en tevens een bijzondere manier om de dialoog weer op te pakken.

Zo smaakt mijn land

Onder de naam 'Zo smaakt mijn land' gaat in maart een grote campagne van ICCO en Melting Pot (de Stichting van Claus Meyer, medeoprichter van het wereldberoemde Deense restaurant NOMA) van start.

Jongeren uit heel Colombia worden uitgedaagd om een video-recept in te sturen dat "echt naar Colombia smaakt". Een commissie van topchefs beoordeelt de inzendingen. De winnaar krijgt een stage van 3 maanden in het Boliviaanse Gustu restaurant van Kamilla Schneider, de beste vrouwelijke top-chef van Latijns Amerika. In mei zal deze winnende "next chef" in de Botanische Tuin van Bogota bekend worden gemaakt.

Wil jij kans maken op het winnende recept inclusief ingrediënten zodat je het zelf thuis uit kunt proberen?

Stuur dan een e-mail naar:

redactie@bolivar-magazine.nl.

Uiteten in Bogota?

Ga eens naar Pastelería Florida voor een typisch Colombiaans ontbijt, de chocolate santafereño (warme chocolademelk, met brood en witte kaas, soms aangevuld met een kipgepulde tamale).

Voor een heerlijke lunch of diner, dwaal je door Zona G en/of Zona T. Of ga naar een van de volgende restaurants, gespecialiseerd in de Colombiaanse keuken:

- Minimal van chef Eduardo Martinez (Cr 4 A # 57 – 52 57)
- Leo Cocina y Cava van chef Leo Espinosa (Calle 27 B, #6-75, tussen nationaal museum en plaza de torros) of van dezelfde chef het restaurant Misia (Transversal 6 #27-50)
- Tabula van de chef Tomas Rueda (Cll 29 Bis # 5 – 84)
- Gaira Cafe (Carrera 13, # 96 - 11), waar je niet alleen lekker kunt eten maar ook kunt genieten van geweldige Cumbia en een avondje dansen.



Wil jij alvast zelf thuis een recept uitproberen? Chef Felipe deelt hier alvast graag zijn lievelingsrecept met ons:

Bananensoep met gehaktballetjes, Chef Felipe Chaparro E.

"Voor Colombianen maken soepen een fundamenteel onderdeel uit van de gastronomie. Er zijn dan veel verschillende soorten soepen te verkrijgen. Toen ik klein was, wist mijn moeder elke dag een soep voor mijn broers en mij klaar te maken zodat we energie hadden om te studeren. In de regio waar ik ben opgegroeid is er banaan in overvloed. De bananenplant is een plant met dikke bladeren die schaduw geeft aan het meest karakteristieke product van mijn land: koffie. In de koffie regio is het normaal om rond het middaguur aan een grote tafel te zitten om samen te lunchen en te praten over de dag, en altijd, wordt iedereen die binnenkomt begroet met een bord eten. Het is dan ook een bekend gezegde : "échele más agua a la olla", wat betekent dat als er voedsel is voor twee mensen, dan moet er ook genoeg zijn voor diegene die nog komt. Mijn lievelingssoep is die van bananen met gehaktballetjes."

4 Porties

- Groene bakbananen in plakken van ½ cm dik gesneden, 2 eenheden (300 g).
 - Plantaardige olie, 2 el.
 - Papa criolla (kleine gele aardappelen), 6 middelgrote eenheden (125 g).
 - Fijngesneden lente-uitjes, een steel (45 g).
 - Fijngehakke koriander, een lepel (4 g).
 - Rundergehakt, 240 g (optioneel).
 - Gepelde en fijngesneden knoflook, een theelepel (5 g).
 - Fijngehakke rode peper een eetlepel (20 g).
 - Wortelen in kleine blokjes gesneden, drie eetlepels (60 g).
 - Fijngesneden selderij, twee eetlepels (40 g).
 - Achiote (zaad van een bloem die rode kleur, kan worden vervangen door saffraan), een theelepel (3 g).
- Bouillon van rundvlees of van groenten, 2 ½ kopjes (600 ml).
Zout en peper, zoveel als nodig.

Bereiding

- 1.) Maak 12 kleine bolletjes van het gehakt, voeg zout en peper toe en zet dit even apart.
- 2.) Schenk in een diepe pan de olie en warm deze op matig vuur op.
- 3.) Voeg de achiote toe. Blijf de olie roeren totdat de olie een roodachtige kleur krijgt en verwijder de zaadjes.
- 4.) Voeg de bananen toe en bak deze totdat ze goudkleurig worden.
- 5.) Voeg bovenop de bananen de ui toe, alsook de knoflook, paprika, selderij, gehaktballen, Creoolse aardappel en wortel. Bak dit gedurende 5 minuten en schenk de bouillon erbij. Laat sudderen totdat de aardappel gaar is en schakel de hitte uit.
- 6.) Serveer de soep heel warm in vier soepmokken en voeg de koriander aan elke kop toe. ¡Buen provecho!



Probeer nu: Finca La Luisa van Medellín Secret

Speciale
aanbieding voor
lezers van het
Bolívar Magazine

Ga snel naar **medellinsecret.com** en ontvang
25% korting op uw volgende bestelling!

Gebruik de speciale couponcode
Colombiaans.nl om uw korting te verzilveren

from our hands to yours