

Kliekjes



Hoofdgerecht

kip

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: 10 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- restjes kip
- 2 el boter + 2 el bloem
- 500 ml melk
- zout en peper
- groene verse kruiden
- van alles en nog wat

Bereidingswijze

1. Maak een roux door de boter en de bloem samen te roeren op een zacht vuur. Voeg als dat glad is, gaandeweg iets van twee glazen melk toe, tot je een niet te dik gebonden saus hebt. Voeg er, als je dat hebt, een beetje braadvocht van de kip aan toe, plus zout en peper.

2. Nu breng je de extraatjes aan: wat gehakte rozemarijnblaadjes, vers geplukt van de struik of een handvol groene kruiden, of wat schoongeveegde en gehakte paddestoelen, of misschien wat geraspte kaas. Een scheutje sterke drank doet het ook uitstekend, net als een extra beetje room. (Neem in hemelsnaam niet alles, maar kies iets uit!) Haal het kippenvlees van de botten, maar houd het spul van de poten en vleugels apart van dat van de borst. Snijd het in blokjes. Het poten en vleugelvlees is minder droog en dat laat je eerst warmen in de saus. Pas de laatste paar minuten gaat het borstsvlees erbij. Serveer met rijst, brood of doe in pasteibakjes

Tenslotte

Op 29 juni 2013 was ik een van de vele vrijwillige koks op het Museumplein in Amsterdam die meewerkten aan de manifestatie "Fill bellies not bins". Wij gooien met z'n allen veel eten weg. Kromme komkommers en rechte bananen worden vaak al weggegooid vóóordat ze in de supermarkt belanden. Consumenten houden niet van gekke groenten denkt men. Toch is de smaak niet anders van die gekke groenten, dus weggooien is zonde. In de weken voor het event gingen vrijwilligers bij boeren op bezoek, om eten wat 'niet geschikt voor de verkoop' was te verzamelen. En op het Museumplein kregen die afdankertjes toch een kans om kennis te maken met onze tanden – en dat smaakt! Om twaalf uur zouden de curry- en soepkeukens open gaan voor het hongerige publiek. Om kwart voor twaalf stonden er aan weerszijden van het Museumplein al rijen nieuwsgierige mensen. Dankzij de vele vrijwilligers liep binnen no time iedereen die zich aansloot in de rij vrolijk weg met een bord discosoepp (kleurrijke heldere groentesoep) of groentecurry met papadums. Daarnaast was er van alles te proeven, zoals muskusrat van De Keuken van het Ongewenste Dier. Met ruim honderd vrijwilligers is het gelukt om binnen 4 uur zo'n 8500 mensen blij te maken met een gratis, gezonde, vegetarische lunch. Maar waarom dan? Waar maken we ons druk om? 1/3 van al het eten dat we wereldwijd produceren gooien we weg. Naast het feit dat veel eten de consument niet eens bereikt, gooit de gemiddelde Nederlander ook nog eens 50 kilo eten per jaar in de prullenbak. En dat is hartstikke zonde, want naast voedingsstoffen verspil je daarmee ook alle grondstoffen die nodig waren voor productie. Wist je bijvoorbeeld dat voor één kilo rundvlees 15.000 liter water nodig is? Dat kiwi's uit Nieuw-Zeeland 18.500 km afleggen naar Nederland? Daar komt meer dan 200 kg CO2 bij vrij. En soms is dat dus letterlijk een wereldreis naar de vuilnisbak. Wat kun jij als consument doen? De Nederlandse supermarkten kwamen in 2014 met consumentenacties om de klant bewuster te maken van voedselverspilling. Dit meldde de koepelorganisatie Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL). Voorbeelden van mogelijke acties zijn het geven van meer uitleg over houdbaarheidsdata en het geven van bewaartips en recepten voor het koken met kiekjes in de consumentenmagazines. Ook worden consumenten gewezen op de digitale Bewaarwijzer van het Voedingscentrum. Daarmee kan per product worden opgezocht hoe lang het houdbaar is, nadat de verpakking geopend is of als er geen houdbaarheidsdatum op staat. Informeer je, bijvoorbeeld met de factsheet van NCDO of de site van DAMn Food Waste. Hierboven mijn eerste aanzet voor een recept voor een restje kip.

Kipkiekjes in saus (Rogatons de volaille en sauce)