

# Volkskeuken

## Vrucht vlees

TALLINA VAN DEN HOED

### Thaise rode curry met jackfruit

Hoofdgerecht voor 4 personen

**H**et is de Week zonder vlees. Dat houdt gelukkig niet in dat er actievoerders bij het vleesschap van de super staan, of dat er knolselderijen en andere robuuste groenten voor slagerswinkels worden neergelegd uit protest. Niets van dat alles. De Week zonder vleesstichting wil graag dat we ons bewust worden van wat we allemaal kunnen besparen als we een week geen vlees eten. 130 liter water en 76 kilometer autorijden, dat is de moeite waard.

Het past in de tijd: Afgelopen zondag was er een klimaatmars in Amsterdam, en aanstaande donderdag is er weer een jongerenprotest op het Malieveld voor een beter klimaatbeleid.

Nu niet gaan mopperen op die tieners die alleen maar willen spijbelen en niet zeggen dat ze na de vorige demonstratie fastfood gingen eten en dat dat hele klimaat ze dus niet boeit, want dat is niet zo. Mijn dochter at al vaak vegetarisch, maar dringt er nu bij mij op aan nog vaker vega te koken, en mijn zoon (carnivoor) moppert daar veel minder over. Logisch, want de meeste vleesvervangers smaken naar snackvlees en daar is hij dol op. Ik niet zo.

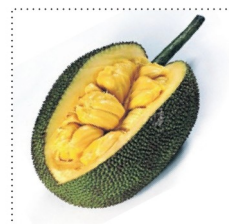
Daarom ben ik blij dat jackfruit nu ook in de supermarkt te koop is. Jackfruit, Volkskok Pay-Uun Hiu zei het vorige week al, is een tropische vrucht die je rijp kunt oogsten, en dan smaakt hij naar rijp fruit. Maar als je 'm onrijp oogst, heeft hij de structuur van vlees en laat hij zich heel makkelijk als vlees op smaak brengen. En het is nog fairtrade ook, dus dat is goed voor de boeren. Nog een fijne bijkomstigheid: het is snel klaar.

**Snipper ui** en knoflook en snijd bleekselderij in reepjes. Bak on

geveer 10 minuten op middelhoog vuur in een sliert olie.

Haal de roosjes van de broccoli. Schil de wortel en de broccolisteel en snijd in plakjes. Bak de currypasta mee met de uien. Doe dan de wortel en de broccoli erbij. Giet de kokosmelk erbij. Giet de blikken jackfruit af en spoel de stukjes even af, zo nemen ze de smaak beter op. Doe de jackfruit in de pan, roer om en laat een kwartiertje pruttelen. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Eet met rijst en strooi de cashewnoten eroverheen. [volkskeuken@volkskrant.nl](mailto:volkskeuken@volkskrant.nl)



### INGREDIËNTEN

- ✪ 2 tenen knoflook
- ✪ 1 stengel bleekselderij
- ✪ 2 eetl. thaise rode currypasta
- ✪ 100 g wortel
- ✪ 400 g broccoli
- ✪ 400 ml kokosmelk
- ✪ 2 blikken fairtrade jackfruit (Albert Heijn)
- ✪ evt. 100 g cashewnoten

