

JIGAL KRANT

## 4 personen

- 1 mandje knoflookbolletjes
- extra vergine olijfolie
- 2 el vers citroensap
- ½ tl grof zeezout
- ½ tl chilivlokken uit de molen
- 2 rijpe avocado's
- 4 dikke challeboterhammen



## Challe-bruschetta met avocado

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de onderkant van de knoflookbolletjes af. Besprenkel de afgesneden kant met olijfolie. Verpak de bolletjes in aluminiumfolie en pof 45 minuten in de oven. De knoflook is perfect als hij glazig, maar niet bruin is en loskomt van de schil. Bewaar de knoflook in het gebruikte aluminiumfolie of in een weckpot. In de ijskast blijft de knoflook minstens anderhalve week goed.
- Prak 2 gepofte knoflookbollen in een schaal en klop los met 3 eetlepels olijfolie. Vermeng vervolgens met het citroensap, zout en de chili. Halveer de avocado's, verwijder de pitten en schraap met een lepel het vruchtvlees uit de schil. Snijd in grove blokken en wentel die goed door dressing. Laat alle ingrediënten even lekker met elkaar smoezen.
- Laat een grillpan gloeiend heet worden op hoog vuur. Smeer de challeboterhammen aan beide kanten in met olijfolie en grill 30 seconden aan beide zijden.
- Beleg de geroosterde boterhammen royaal met de avocadotopping.

**H**oe kan het toch dat van alle jonge, hippe steden op aarde uitgerekend Tel Aviv is uitgegroeid tot wereldhoofdstad van het veganisme? De cijfers liegen er niet om. Nergens anders hebben zovelen het gebruik van dierlijke producten afgezworen. Het vermeende percentage van acht procent kan je nog afdoen als onverifieerbaar nattevingerwerk, maar het duizelingwekkende aantal van vierhonderd *vegan friendly* restaurants staat buiten kijf. Dus daag ik tijdens spreekbeurten de zaal uit om met een verklaring te komen. Het meest gegeven antwoord is even goedbedacht als onjuist: een veganistisch dieet is automatisch koosjer en zodoende niet louter goed voor dier en milieu, maar ook voor God.

Tel Aviv, bijgenaamd De Bubbels, is een areligieuze enclave die bol staat van veganisten, homo's, startups, honden en elektrische stepjes, maar niet van godvrezende Joden. Die vind je in Jeruzalem, waar de vleeszucht dermate hoog is, dat Israël niet alleen te boek staat als veganistische wegbereider, maar tegelijkertijd als vleesverslinder *par excellence*.

Het jodendom staat ogenschijnlijk op gespannen voet met de voornaamste veganistische pijlers: dierenwelzijn en duurzaamheid. Zo boog de Knesset zich een paar jaar geleden over een wetsvoorstel dat de productie en import van bont moest verbieden. Op het eerste oog een formaliteit in een land waar het kwik hoogstzelden onder de tien graden zakt. Toch saboteerden de religieuze partijen de wet. De achterban was te zeer verknocht aan zijn sjtreimel, een folkloristische bontmuts waarin gemiddeld 29 doodgeknuppelde sabelmarters hun laatste rustplaats vinden. Het Bijbelse verbod op dieren mishandeling bleek hier van ondergeschikt belang.

Duurzaamheid is zo mogelijk nog onbelangrijker in het ultraorthodoxe leven van alledag. Nooit zag ik zoveel wegwerpplastic voorbijkomen als in mijn

jesjievejaar en de eerste chassied die omwille van het milieu de fiets pakt of de bar mitswe van zijn overzeese achterneefje laat schieten moet ik nog tegenkomen. Misschien komt het omdat religieuze Joden al zoveel verboden hebben om rekening mee te houden. Wellicht speelt de Bijbelse belofte van 'nooit meer een zondvloed' (Beresjiet 9:15) een rol.

Wat betreft dierenwelzijn: is een devote Jid niet *verplicht* om dieren te consumeren? Denk aan de sjofar, de tefilien, de bloedige slachtpartijen die de Eeuwige Zelve organiseerde in Zijn tabernakel. Het Beloofde Land werd toch niet voor niets geroemd om zijn melk en honing? Hoe kan je überhaupt dierenproducten afzworen als de heilige Tora van dierenhuiden is gemaakt?

Hoewel er orthodoxe rabbijnen zijn die met de Joodse wet in de hand pleiten voor veganistische levensstijl, wil het in de (ultra)orthodoxe gemeenschap niet vlotten met het redden van de wereld. Ook in gematigdere kringen in groot Buitenveldert begint een betere wereld door de bank genomen bij de ander.

Zomaar *cold turkey* veganist worden is moeilijk, maar een bijdrage kan, nee móét iedereen leveren. Zo leggen sommigen hun gebruik van dierlijke producten slechts gedeeltelijk aan banden en noemen zich vegetariër of pescotariër. Anderen blijven dieren eten, maar doen dat minder frequent. Van deze zogenoemde flexitariërs introduceer ik hier graag mijn eigen Joodse variant: de sjabbatariër.

Vergis je niet, terwijl ik dit schrijf werk ik een tosti naar binnen. Ook sluit ik niet uit dat je me nog eens tegenkomt bij Marcus of Wiebe. Aan een kippensoeploze sjabbat moet ik nog even niet denken. Maar als de sjabbatkliedjes op zijn, worden in huize Krant tot vrijdagavond nog slechts vegetarische en, als het even kan, veganistische maaltijden geserveerd. Word ook sjabbatariër! Ik ga het je gemakkelijk maken. Vlees- en visrecepten zal je hier nog maar zelden aantreffen. ■