

AD 01-07-'22

Dit onbekende graan is rijk aan vitaminen, mineralen en ligt wat Solange betreft snel in alle supermarkten



KOKEN & ETEN Solange Domaye heeft een missie: het Afrikaanse graan fonio wereldwijd op de kaart zetten, in de strijd tegen de Oekraïense graancrisis. Domaye is een hoogopgeleide moeder en ondernemer. En ze is consul van Tsjaad. „Door de oorlog ligt de graantoevoer stil en lijden veel mensen in Afrika extra honger.” Fonio is de oplossing, betoogt zij.

Het gebaksvorkje glijdt door de donkere chocolade-brownie als een warm mes door een pakje boter. Zo smeug als de lekkernij oogt, blijkt het ook te smaken. Zacht en zoet, met een tikje bitter. Eén hap vraagt om nog een hap, en na twee wil je méér. „Verslavend lekker, hè”, lacht de consul van Tsjaad. „Gemaakt met fonio. Het vergeten graan van Afrika.”

Vlak daarvoor zette Solange Domaye een salade met fonio op de bar van haar net verbouwde keuken in de Amersfoortse wijk Nieuwland. Op smaak gemaakt met lenteui, rozijnen, kleine stukjes tomaat en citroensap, doet het denken aan couscoussalade, maar het smaakt nootachtig. En omdat fonio geen tarwe is, zitten er geen gluten in. Als het aan Domaye ligt, gaat Afrika met het gewas de strijd aan tegen graancrisis, die op het eigen continent voor honger zorgt. Mijn moeder in Tsjaad maakte vroeger al pap van fonio. Daar heb ik nooit bij stilgestaan.

Maar toch eerst even dat consulschap. Want hoe wordt je honorair consul van het Centraal-Afrikaanse Tsjaad in Nederland? Voor Domaye stond haar doel al gauw vast: bruggenbouwen tussen haar moederland en het land waar ze als 21-jarige kwam wonen en studeren. „Ik was goed in talen en met veel talen kun je veel mensen verbinden. Maar dan moet het inhoudelijk natuurlijk wel ergens over gaan. En dus koos ik voor een master International Business and Languages en legde me toe op economie. Ik begon een onderneming om de handel en samenwerking tussen Nederland en Tsjaad te creëren.”

Kuikens

En daarmee viel Domaye op. Zo bracht ze Nederlandse pluimveelbedrijven in contact met lokale coöperaties om kuikens af te zetten en begeleidde ze grote ondernemingen uit de landbouw, infrastructuur, water en energie bij hun handelscontacten met Tsjaad. „Door de handelsmissies die ik opzette en leidde, kwam ik met de overheid in aanraking en

ontmoette de minister van Economische Zaken van Tsjaad. Die was zo te spreken over mijn inzet voor het land, dat hij me vroeg om honorair consul te worden. En daarmee de officiële vertegenwoordiger van het land in Nederland.”

Domaye was het verzoek alweer bijna vergeten, totdat ze, bevallen van een dochter, bericht kreeg om naar Tsjaad te komen. Voor de officiële beëdiging.

De handelsmissies blijven. En Domaye legt zich toe op agrarische sector. „Hoe fonio dan op mijn pad is gekomen? Het grappige is dat ik dacht het supergraan niet te kennen. Maar dat bleek stiekem toch wel zo.”

“Ik wordt zó blij van fonio. Honger in Afrika is niet nodig”

Als de consul met een groep ondernemende vrouwen uit Tsjaad op werkbezoek gaat bij Do-It in Barneveld, een onderneming die biologisch voedsel importeert en distribueert – wordt de groep gevraagd naar fonio. Of ze het oude, Afrikaanse gewas wellicht kennen en zelfs mogelijk zouden willen verbouwen? „Zowel mij als de vrouwen zei fonio niks. Maar het bleek te gaan om het graan waar mijn moeder vroeger pap van maakte. Het werd alleen aan ouderen of zieken gegeven, vanwege de hoge voedingswaarde en lage glycemische index. En zij had diabetes.”



Lang verhaal kort: Domaye ziet potentie in de fonio teelt en zet er speciaal een bedrijf voor op: Symfonio. De vrouwen van de coöperatie in Burkina Faso beginnen de teelt. Om er zelf van te eten én via Symfonio te verkopen aan Nederlandse natuurvoedingswinkels. Inmiddels is het ook te krijgen op de navul-afdelingen van Albert Heijnfilialen in Rotterdam en Leidschendam.

Voedingswaarde

Het grote voordeel van het graan is dat het weinig water nodig heeft en binnen acht weken geoogst kan worden. Het gedijt prima op zanderige, Afrikaanse grond en gaat verwoestijning tegen. Daarbij is de voedingswaarde hoog. Het is rijk aan het essentiële aminozuur methionine – goed voor huid, nagels en

haar – en bevat belangrijke vitamines en mineralen als ijzer, zink, vitamines B1, B2 en B3, magnesium en kalium.

Domayes ogen beginnen te stralen. „Ik word zó blij van fonio. Honger in Afrika is niet nodig. Is het niet raar dat in veel Afrikaanse landen voornamelijk mais en rijst wordt verbouwd? Gewassen die veel water nodig hebben en waarbij de oogst dus regelmatig mislukt vanwege droogte. En vervolgens zijn die landen dan ook nog eens afhankelijk van graan uit het buitenland. Veelal Oekraïne. Door de oorlog ligt de graantoevoer stil en lijden veel mensen in Afrika extra honger.”



Fonio zou volgens de consul van Tsjaad het verschil kunnen maken. Juist omdat het zo goed tegen droogte kan. en binnen zes tot acht weken klaar is voor consumptie. „De teelt is nu nog kleinschalig, maar verdient verdere bekendheid en uitbreiding. Het brengt de bevolking niet alleen eigen voedsel, maar door de export komen er ook inkomsten binnen. Zo hebben de vrouwen

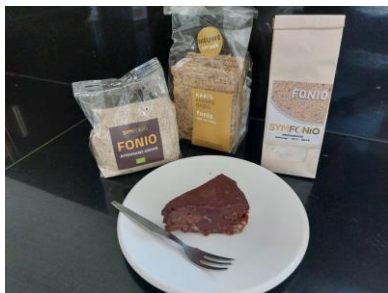
van de coöperatie waarmee ik samenwerk al huizen kunnen bouwen van de opbrengsten en is er geld om kinderen te laten studeren.”

De voortekenen zijn gunstig. In 2019 werd er in de Europese Unie voor 249 ton aan fonio geïmporteerd, in 2020 266 ton en in 2021 een geschatte 453 ton. Voor 2022 wordt een verdere stijging verwacht, mede vanwege de wereldwijde graancrisis.

Investering

Om de capaciteit van de fonio-teelt en de verwerking ervan te kunnen uitbreiden, zijn investeringen nodig om de sector verder te kunnen ontwikkelen. En daarom is een van Domeyes nieuwe doelen het graan meer bekendheid te geven, zowel in Afrika als in Nederland.

„We zijn goed op weg. Van natuurwinkels die via mij fonio verkopen, krijg ik te horen dat klanten geïnteresseerd zijn in het verhaal achter het graan. En dat ze nieuwgierig zijn om de producten te proberen. Daarnaast is het streven om binnen een jaar fonio te presenteren in de Nederlandse kookprogramma's”, vertelt ze, terwijl ze een doorzichtig pakje grillige crackers tevoorschijn haalt.



Fonio-crackers welteverstaan. Knapperiger dan knackebröd.

En – zo blijkt – ook heel lekker zonder beleg.

Fonio is de kleinste graankorrel die er is en is familie van gierst.

Als je het tussen je vingers wrijft, voelt het een beetje aan als zand. De graansoort is duizenden jaren oud en groeit van oorsprong op de zanderige gronden van West-Afrika en de Sahel.

Door het te verbouwen kan de woestijn niet uitbreiden of vermindert zelfs. Het gewas is een snelle groeier, binnen zes tot acht weken is het oogstrijp, en heeft nauwelijks water nodig. Dat betekent dat er tot wel zes keer per jaar kan worden geoogst.

De voedingswaarde van fonio is hoog. Het graan is rijk aan het essentiële aminozuur methionine en bevat belangrijke vitamines en mineralen als ijzer, zink, vitamines B1, B2 en B3, magnesium en kalium.

Van alle graansoorten heeft fonio het hoogste calciumgehalte. En daarmee is het een goede aanvulling op het voedingspatroon van mensen die geen zuivel eten, zoals veganisten of mensen met lactose-intolerantie. Behalve dat fonio gezonde voedingsstoffen bevat, is het ook laag in cholesterol, zout en vet. En het is glutenvrij, in tegenstelling tot granen als tarwe, rogge en gerst.

Omdat de graankorrel zo fijn is als een korreltje zand, is de bereidingstijd kort. In 3 tot 5 minuten is het gekookt. Daarna nog even laten staan en met een vork losmaken.

Vervolgens is fonio dan in allerlei recepten te gebruiken. Als glutenvrije vervanger bijvoorbeeld van couscous. Er zijn recepten voor foniokoekjes (met kaneel) fonio veggieburgers en allerlei ontbijtvarianties waarbij het graan door de kwark of yoghurt wordt gedaan.

Fonio is verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels en op de verpakkingsvrije afdeling van sommige Albert Heijnfilialen.