

Actieweek met duurdere bananen levert ruim €14.000 op voor biobananentelers

De tijdelijke verhoging van de prijs van bananen met een euro per kilo, door Odin en andere biowinkels, leverde een hogere verkoop van bananen op en € 14.227 voor biologische bananenboeren in Peru!

De boeren van coöperatie APPBOSA hebben, net als veel andere bananenleveranciers, door klimaatverandering en ziektes te maken met een sterke afname van de bananenoogst. Met de opbrengst van deze 'true price-actie' kunnen de boeren nieuwe klimaat- en ziekteresistente bananenplanten aanplanten.

"Een waanzinnig resultaat" zegt Sierd Hettema, Category Manager bij Odin. "Heel bijzonder dat je meer verkoopt wanneer je de prijs met een euro verhoogt. We moesten zelfs extra bananen inkopen omdat de actie beter liep dan verwacht. Zo mooi dat mensen dit willen supporten. Alle klanten onwijs bedankt!"

De schimmel Fusarium-TR4 zorgt voor een enorme afname van de bananenproductie in Peru en andere landen. De productie van bananen door de boeren van APPBOSA is de afgelopen jaren gehalveerd en de Peruaanse overheid doet weinig om hen te helpen. De boeren krijgen een fair trade-prijs van minimaal \$15,55 van Odin per doos bananen, de hoogste prijs in hun regio. Dit is echter niet voldoende om de dalende opbrengsten en de kosten van aanpassingen volledig te compenseren.

Vorig jaar verhoogden we samen met andere biowinkels de prijs gedurende een week met 50 cent. Dit leverde toen €9.000 op. Hierdoor hebben boeren van APPBOSA al vele hectares met nieuwe bananenbomen aan kunnen leggen en een compostfabriek kunnen bouwen. Met de huidige opbrengsten kunnen nog veel meer resistente bananenbomen geplant worden!

Lees dit en meer boeiende artikelen op Odin.nl/actueel of scan de QR-code



Okonomiyaki met paksoi

Okonomiyaki is een Japanse hartige pannenkoek. De naam is een samenstelling van 'okonomi' en 'yaki', wat vrij vertaald 'gebakken/gegrild zoals je wilt' betekent. Het is dus een ideaal gerecht om restjes groente uit je koelkast mee op te maken. Dit keer gebruiken we paksoi, bosui en taugé. Voor 4 personen.

Ingrediënten voor het sausje

- 8 el curryketchup
- 1 el Worcestershiresaus
- 1 tl fijne mosterd
- 1 el agavesiroop
- 1 el tamari

Voor de okonomiyaki:

- 75 g bloem
- 75 g aardappelzetmeel
- 4 eieren
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl zout
- 2 rode uien
- 1 paksoi
- 1 bosje bosui
- 1/2 bakje taugé
- 1 tl versgeraspte gember
- 1 tl miso
- 100 ml kokend water
- 2 el kokosolie

Toppings: kimchi, bosuiringetjes, sesamzaadjes, mayonaise en de saus (allebei in een spuitflesje).



Bereidingswijze

1. Klop een saus van de ingrediënten. Doe de saus eventueel in een spuitzak of -fles, zodat je deze in dunne strepen kunt aanbrengen. Je kunt de saus ook over de pannenkoek lepelen.
2. Meng de bloem, het aardappelzetmeel, de eieren, het bakpoeder, het knoflookpoeder en het zout tot een glad beslag.
3. Snij de ui in halve ringen, de paksoi in smalle reepjes en de bosui in dunne, schuine ringetjes (bewaar een aantal voor de topping). Meng samen met de taugé en de gember door het beslag.
4. Roer de miso door het kokende water tot een bouillon. Meng dit door het beslag en laat kort rusten.
5. Verhit wat kokosolie in een koekenpan. Schep de helft van het beslag in de pan en bak een pannenkoek.
6. Keer voorzichtig om met behulp van een grote plank of bord en bak nog circa 5 minuten. Herhaal met de rest van het beslag (of gebruik twee pannen).
7. Garneer de pannenkoeken met bosuiringetjes, sesamzaad, kimchi en de sausjes.

TIP: ook heel lekker met de sriracha-mayo van OnOff Spices!

Saladebowl met rode kool, wortel en radijs

Snelle salade bowl met knapperige wortel, kleurrijke kool, pittige radijs en een frisse dressing. Lekker bijgerecht bij een vegetarische burger of met wat blokjes kaas of feta als een lekkere salade om mee naar school of werk!



Ingrediënten voor 2

- 150 g quinoa
- 1/2 bouillonblokje
- 100 g rode kool
- 6 radijsjes
- 2 wortels (in 2 kleuren)
- 1 bosuitje
- evt. nog wat blokjes kaas of feta
- evt. een handje geroosterde noten

Ingrediënten voor de dressing

- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 1 citroen, uitgeperst
- 1 tl honing

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met het halve bouillonblokje. Laat wat uitwasemen.
2. Snij of schaaft de rode kool heel fijn en de radijsjes in dunne schijfjes.
3. Rasp de wortel in sliertjes.
4. Snij het bosuitje schuin in reepjes.
5. Klop een dressing van de olie, azijn, citroen en honing en meng dit door de rest van de ingrediënten voor de salade. Laat even intrekken.
6. Strooi er eventueel wat blokjes kaas en noten over. Lekker bij een vegetarische burger!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische rode kool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische radijsjes zaadvast

Be-Leaf in 's-Gravezande, Nederland

biologische sinaasappels

Azahar in Valencia, Spanje

biologische aardbeien

Bionest in Huelva, Spanje

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Week 14