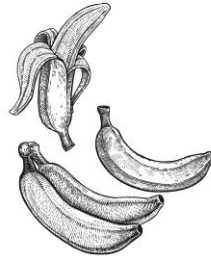


Bio-klanten helpen bananenboeren

Vorig jaar verhoogden we, samen met een aantal andere biowinkels waar wij aan leveren, de prijs van onze bananen tijdens een True Price-actie voor onze bananenboeren gedurende een week met 50 cent. Tot onze verrassing verkochten we meer bananen dan normaal en de actie leverde €9.000 op. Dit jaar besloten we het erop te wagen en verhoogden we de prijs met maar liefst een euro. Weer verkochten wij samen met andere winkels meer dan anders en de actie leverde nu zelfs ruim €14.000 op. Maar waar is dit geld voor nodig? Odin Category Manager Sierd Hettema bezocht de biologische boeren van de Peruaanse coöperatie APPBOSA en vertelt.



Waarom bezoekt je onze bananenleverancier APPBOSA in Peru?

“We ondersteunen daar sinds vorig jaar een True Price-project en we wilden zelf zien hoe het daarmee gaat. We hebben dat gecombineerd met een bezoek aan Ecuador. Daar hebben we ook bananenboeren, zij leveren ons wanneer APPBOSA niet voldoende heeft.

Wat is het probleem in de bananenteelt?

“Er is een bananenziekte gaande, Fusarium-TR4. Dit is een schimmel die de planten aantast, waardoor er veel minder bananen aan groeien of soms helemaal geen. Veel planten gaan dood. Er wordt in de bananenteelt maar één bananensoort gebruikt, dus wanneer die gevoelig is voor een ziekte hebben boeren wereldwijd daar veel last van. Ook klimaatverandering zorgt trouwens voor problemen in de bananenteelt in Peru.”

Wat betekent dit voor de bananenboeren van APPBOSA?

“De productie van bananen is de afgelopen jaren van 1800 dozen per hectare in 2020 gegaan naar slechts 900 dozen per hectare nu. Dus in zes jaar tijd is de productie gehalveerd. Dat is natuurlijk vreselijk. Alle bananentelers in Peru hebben hier last van, maar de overheid doet weinig om de boeren te helpen.”

Is er een oplossing?

“Ongeveer 1,5 jaar geleden heeft APPBOSA een test gedaan met vier bananenvariëteiten die beter bestand zouden zijn tegen die schimmel. Dat hebben ze onder andere met het geld gedaan van onze True Price-actie vorig jaar. De resultaten zijn veelbelovend en er zijn nieuwe planten gekocht.

“De boeren van APPBOSA zijn erg blij met het True Price-project. ‘Zonder de inspanningen die jullie en anderen hebben gedaan,’ zeggen ze, ‘hadden we die plantentest niet kunnen doen en geen nieuwe planten kunnen kopen. Dan waren wij er over vijf jaar niet meer geweest en zouden we ander werk moeten doen. Heel veel mensen waren onzeker over hun toekomst. En nu kunnen we weer focussen op het telen van bananen!’”

Lees het hele artikel op odin.nl/actueel of scan de QR-code

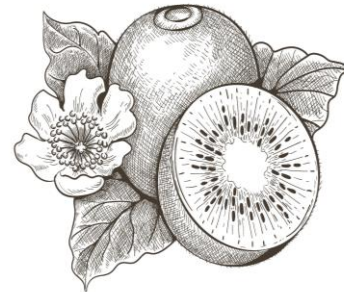


Vegan kiwitaart

Deze suikervrije vegan kiwitaart kun je maken met elk soort (seizoens)fruit dat je maar wilt. Wij gebruikten dubbele kiwi's, maar het kan natuurlijk even goed met de 'normale' kiwi en ander seizoensfruit dat je lekker vindt!

Droge ingrediënten

- Droge ingrediënten
- 180 g speltbloem
- 80 g amandelmeel
- 1 el bakpoeder (wijnsteen)
- 1/2 tl zeezout
- 90 ml zonnebloemolie
- 90 ml maple siroop



Natte ingrediënten

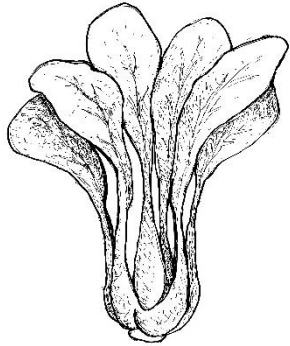
- 250 ml havermelk
- 100 ml sojaroem
- 80 ml rijststroop
- 3 el amandelpasta
- 1 citroen (rasp en sap)
- snuffje zeezout
- 3 el maizena
- fruit van het seizoen (wij gebruiken kiwi's!) + wat rijststroop en citroen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Meng de droge ingrediënten en maak er een mooi deeg van.
3. Beleg een bakvorm met het deeg en zet in de oven, tot het goudbruin kleurt.
4. Meng de natte ingrediënten en breng al roerend aan de kook.
5. Laat het mengsel afkoelen en iets opstijven (eventueel in de koelkast).
6. Snij ondertussen de kiwi's in mooie stukjes, meng met wat citroensap en rijststroop.
7. Giet het roommengsel op de bodem en beleg met het fruit.

Omelet met lentegroenten, geitenkaas en kiemen

Vul een luchtige omelet met frisse lentegroenten. Je kunt er natuurlijk fijn restjes groente uit je koelkast in verwerken. Top het in ieder geval af met crunchy kiemen vol levenskracht.



Ingrediënten

- 200 g doperwten (diepvries)
- 6 eieren
- 1 struik paksoi
- 1 bosje lente ui
- 1 teen knoflook
- 1 bak (sprouty) kiemen
- 1 tl gedroogde dragon
- 3 el olie of boter
- 1 pakje (135 g) zachte verse geitenkaas met kruiden
- zout en peper naar smaak
- evt. verse dille of munt

Bereidingswijze

1. Ontdooi de doperwten in wat heet water, giet af.
2. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kom. Snij de paksoi in stukken, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan en schenk de helft van het ei erin.
4. Bak een omelet, leg op een bord en houd warm. Wrijf de pan schoon met een keukenpapier en bak nog een omelet.
5. Verhit ondertussen nog wat boter of olie in een andere koekenpan of wok. Roerbak de paksoi, lente-ui en knoflook een paar minuten en voeg de doperwten en de kiemen toe (houd nog een handje achter voor de garnering). Kruid alles met dragon, peper en zout.
6. Schep de omeletten op 2 borden en vul ze met de groente en geitenkaas.
7. Maak de omelet af met een handje kiemen, voeg ook nog wat dille of munt toe als je wilt.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische uien zaadvast

De Zonneboog in Lelystad, Nederland

biologische lanelate sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biodynamische dubbele kiwi

Parlapiano in Cisterna di Latina, Italië

Week 18