

Een kromme banaan met een rechte prijs

Herhaling actieweek 'True Price'-bananen!

Bananen zijn het meest verhandelde fruit ter wereld en voor duizenden boeren vormen ze een essentiële bron van inkomsten. Voor veel bananen wordt niet eerlijk betaald. Daarnaast gaat de bananenteelt gepaard met nieuwe sociale- en ecologische uitdagingen, onder andere door klimaatverandering.



True Price-project

Odin betaalt bananenproducent APPBOSA een goede prijs, maar voor aanpassingen in de teelt is extra geld nodig. Om samen de uitdagingen in de bananenteelt aan te pakken, doen we mee aan een 'True Price-project'. Odin zet zich in voor een duurzame en toekomstbestendige bananenteelt. Ook jij kunt helpen! Tijdens de tweede 'True Price Week' (2 t/m 8 maart) maak je met een kleine bijdrage een groot gebaar!

De vorige 'bananenweek' heeft bij Odin ruim 9.000 euro opgeleverd in het fonds, maar we zijn er nog niet, vandaar dat we de 'kromme banaan met een rechte prijs'-actieweek nog een keer herhalen.

"Dit soort projecten zijn erg belangrijk en passen heel goed bij ons", zegt Sierd Hettema, Category Manager AGF bij Odin. "Het zorgt voor extra aandacht en bewustwording, daarnaast is ons uitgangspunt altijd om een lange samenwerking op te zetten met onze telers. Door te investeren in de plantage kunnen problemen worden aangepakt en de plantage toekomstbestendig worden gemaakt."

Waarom een duurzame prijs nodig is

De boeren van APPBOSA ontvangen minimaal \$15,55 per doos bananen, de hoogste prijs in hun regio. Echter is dat niet altijd voldoende om de dalende opbrengsten en stijgende kosten volledig te compenseren, daarom is het True Price-project zo belangrijk. Door te investeren in duurzamere landbouw kunnen we ervoor zorgen dat boeren een leefbaar inkomen blijven verdienen en de bananenteelt weer toekomstbestendig wordt.

Wat kun jij doen?

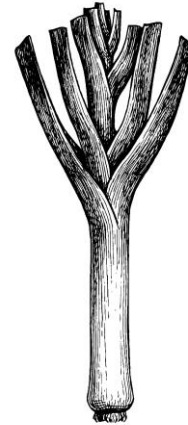
Als consument kun je een verschil maken door bewuster te kiezen. Tijdens de 'True Price Week' (2 t/m 8 maart) betaal je per kilo biologische bananen €1,00 meer bij de Odin-winkels. De volledige meeropbrengst tijdens deze actieweek gaat rechtstreeks naar de telers, zodat ze kunnen investeren in nieuwe bananenbomen, bodemverbetering en efficiëntere irrigatiesystemen. Dit helpt hen om op lange termijn meer bananen te produceren met minder water en maakt hun plantages duurzamer en toekomstbestendiger, waardoor de huidige bananenprijs kan worden behouden.

Kijk op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws) of scan de QR-code voor meer info.



Aardappel-preisoep

Budgetvriendelijke soep die lekker vult en verwarmt. Met desembrood en kruidenboter is het een heerlijk maaltje.



Ingrediënten voor 4 personen

- 50 g boter
- 1 ui, fijngesneden
- 2 preien, in smalle ringen
- 2 tenen knoflook, geperst
- ½ tl chilivlokken
- 1 tl gedroogde dragon
- 700 g aardappels, geschild en in stukken
- 1 ltr groentebouillon
- peper en zout
- 30 g zonnebloempitten, even geroosterd
- scheutje tamari
- 3 el geraspte pittige kaas
- 4 el crème fraîche

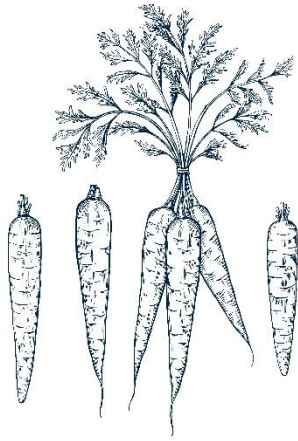
Bereidingswijze

1. Verhit de boter in een pan op laag vuur. Bak de ui en de preien in 10-15 min. onder af en toe omscheppen glazig. Voeg de knoflook, de chilivlokken en dragon toe en schep ze nog ± 5 minuten om. Voeg de stukken aardappel toe en schep ze 2 min. om.
2. Voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook. Laat de soep ± 40 min. trekken tot de aardappels helemaal gaar en zacht zijn. Neem de soep van het vuur en pureer de soep glad. Verdun eventueel met nog wat bouillon of water. Breng op smaak met zout en peper. Houd de soep warm op laag vuur.
3. Verhit een koekenpannetje en rooster daar de zonnepitten in. Blus af met de tamari. Zet direct het vuur uit.
4. Verdeel de soep over kommen en maak af met een lepel crème fraîche, wat geraspte kaas en zonnepittjes.

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

Geroosterde wortelsalade met sinaasappel-maanzaaddressing

Ook in de winter is een salade een fijne toevoeging aan je maaltijden. Maak er een feestje van kleur op je bord van!



Ingrediënten voor 4 personen

- 4 wortels
- 2 el olijfolie
- 2 tl ras-el-hanout
- grof zeezout
- 1/8 van een rode kool, klein kropje radicchio of rode Romanasla
- 1 sinaasappel
- 50 g rucola
- 1 klein handje macadamianoten of amandelen
- 90 g (vegan) blauwschimmelkaas
- 2 el gepofte amaranth

Ingrediënten voor de dressing

- sap van 1 (bloed)sinaasappel
- 1 tl mosterd
- 60 ml olijfolie
- 1 el maanzaad

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schrob de wortelen schoon, snij in blokjes en meng de blokjes met olie, ras-el-hanout en een snuf zout. Spreid uit in 1 laag op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Rooster ze in de oven in ongeveer 15 minuten goudbruin. Schud halverwege even om.
4. Schil de sinaasappel dik (dus schil met wit) en snij in het vruchtvlees in stukjes. Vang het sap op.
5. Schud de ingrediënten voor de dressing in een jampotje of flesje tot een lobbige emulsie.
6. Snij de rode kool (of sla) in heel fijne reepjes, meng met de rucola.
7. Leg alles mooi op een schaal, strooi de sinaasappel, noten, blauwschimmelkaas en amaranth eroverheen en schenk wat van de dressing erover.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische groene kool

Keltivia in St. Pol de Leon, Frankrijk

biodynamische wilde wortelen

Bio Romeo in Ens, Nederland

biologische komkommer

Eco Sur in Villalonga, Spanje

biodynamische eikenbladsla

Bio Garden in Bellegarde, Frankrijk

Week 9