

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?

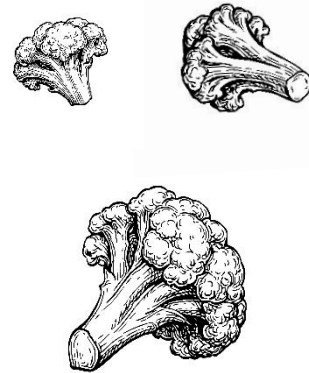
Als consument kun je een verschil maken door bewuster te kiezen. Tijdens de 'True Price Week' (2 t/m 8 maart) betaal je per kilo biologische bananen €1,00 meer bij de Odin-winkels. De volledige meeropbrengst tijdens deze actieweek gaat rechtstreeks naar de telers, zodat ze kunnen investeren in nieuwe 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.



Ovenschotel met geroosterde spelt, bloemkool en panir

Eet eens spelt als graankorrels ipv rijst, dan krijg je weer andere voedingsstoffen binnen; variatie en vezels zijn goed voor je! Deze ovenschotel is makkelijk te maken als de spelt eenmaal gekookt en afgekoeld is. Varieer ook eens met groente. Pompoen of pastinaak in blokjes is ook mooi en lekker hierin.



Ingrediënten

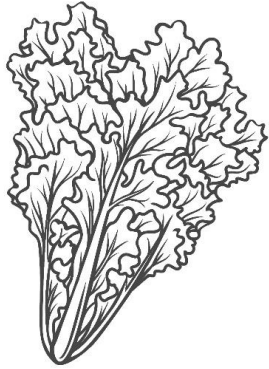
- 400 g spelt
- 1 bloemkool
- 2 rode uien
- 200 g panir
- 1 rode paprika
- 150 ml olijfolie
- 4 tl ras el hanout
- zeezout en zwarte peper
- 150 g abrikozen
- 1 el dille, gedroogd
- 1 bosje peterselie, gehakt
- 3 el appelazijn
- 100 g amandelen
- 1 el olijfolie
- ½ tl grof (gerookt) zeezout, van Zeeuwse Zoute
- 2 takjes rozemarijn, naaldjes fijngesneden

Bereidingswijze

1. Kook de spelt gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snij de bloemkool in kleine roosjes, de ui in parten, de paprika in stukken en panir in blokjes.
4. Schep de bloemkool, de ui, de paprika en de gekookte spelt, samen met 100 ml olijfolie, de ras el hanout, wat grof zeezout en vers gemalen zwarte peper goed door elkaar in een kom. Schep op het laatst de blokjes panir erdoor.
5. Verdeel dit mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en zet ongeveer 30 minuten in de oven. Schep halverwege even om.
6. Snij ondertussen de abrikozen in stukjes en meng met de dille, 1 el van de peterselie, 3 el appelazijn en 50 ml olijfolie, zet even opzij zodat de smaken goed kunnen intrekken.
7. Meng de amandelen met 1 el olijfolie, het (gerookte) zeezout en de rozemarijn en bak dit even goudbruin in een koekenpannetje. Schep de speltschotel in een mooie schaal. Serveer met de abrikozen en amandelen in aparte schaalpjes.

Andijvie-kossoep

Een romige en tegelijkertijd frisse soep met een mooie groene lentekleur.
Lekker als voedzame lunch of als voorgerechtje tijdens het avondeten!



Ingrediënten

- 1 ui
- 3/4 liter water
- 1 scheutje olijfolie
- 1 krop andijvie
- 200 ml kokosroom
- 1 tl kerriepoeder
- 1/4 tl cayennepeper
- zeezout naar smaak
- sap van 1/2 citroen
- 1 tl sesamzaad
- 1 tl geroosterde sesamzaadolie

Bereidingswijze

1. Snij de ui fijn en fruit in de olie.
2. Voeg het water toe en breng het aan de kook.
3. Was de andijvie en snij het in smalle reepjes.
4. Voeg de gesneden andijvie toe aan het kokende water.
5. Kook in 5 à 10 minuten gaar.
6. Pers de citroen uit.
7. Voeg het citroensap, de kokosmelk, het kerriepoeder, de cayennepeper en zout naar smaak toe.
8. Pureer tot een romig geheel.
9. Strooi wat sesamzaadjes en druppel wat geroosterde sesamololie over de soep.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische bloemkool

Keltivia in St. Pol de Leon, Frankrijk

biologische andijvie

Jonica Bio in Ginosa, Italië

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische rucola

Bio Latina in Sabaudia, Italië

biologische komkommer

Eco Sur in Benahadux, Spanje