

WAT DE POT SCHAFT



aan tafel bij boeren in het Zuiden



SOLIDAGRO

Oogst samen met boeren in het Zuiden

WAT DE POT SCHAFT



aan tafel bij boeren in het Zuiden

Solidagro ondersteunt de armste boerenfamilies in Bolivia, West-Afrika (Senegal, Gambia, Mali en Burkina Faso) en de Filipijnen. Dankzij kleinschalige projecten zoals groentetuinen, rijstvelden en waterputten werken we samen aan hun recht op voedsel. Deze solidariteit willen we delen met jongeren en volwassenen in eigen land via een educatief aanbod.

Solidagro biedt dit kookboekje, 'Wat de pot schaft', aan als een gespreksstarter over voedselzekerheid. Proevend van recepten, meegebracht uit de verschillende regio's waar Solidagro werkzaam is, ontdek je het geougste voedsel in deze streken.

Solidagro en haar partners vinden duurzame ontwikkeling een belangrijk thema. In Sint-Niklaas -de thuisbasis van Solidagro- werken ook Oxfam Wereldwinkels en VELT aan duurzaamheid. Zij becommentariëren de recepten vanuit hun invalshoek: Oxfam Wereldwinkels benadrukt het belang van Fairtrade en duurzame productiewijzen, VELT licht het belang van biologisch tuinieren en biodiversiteit toe.

Smakelijk!

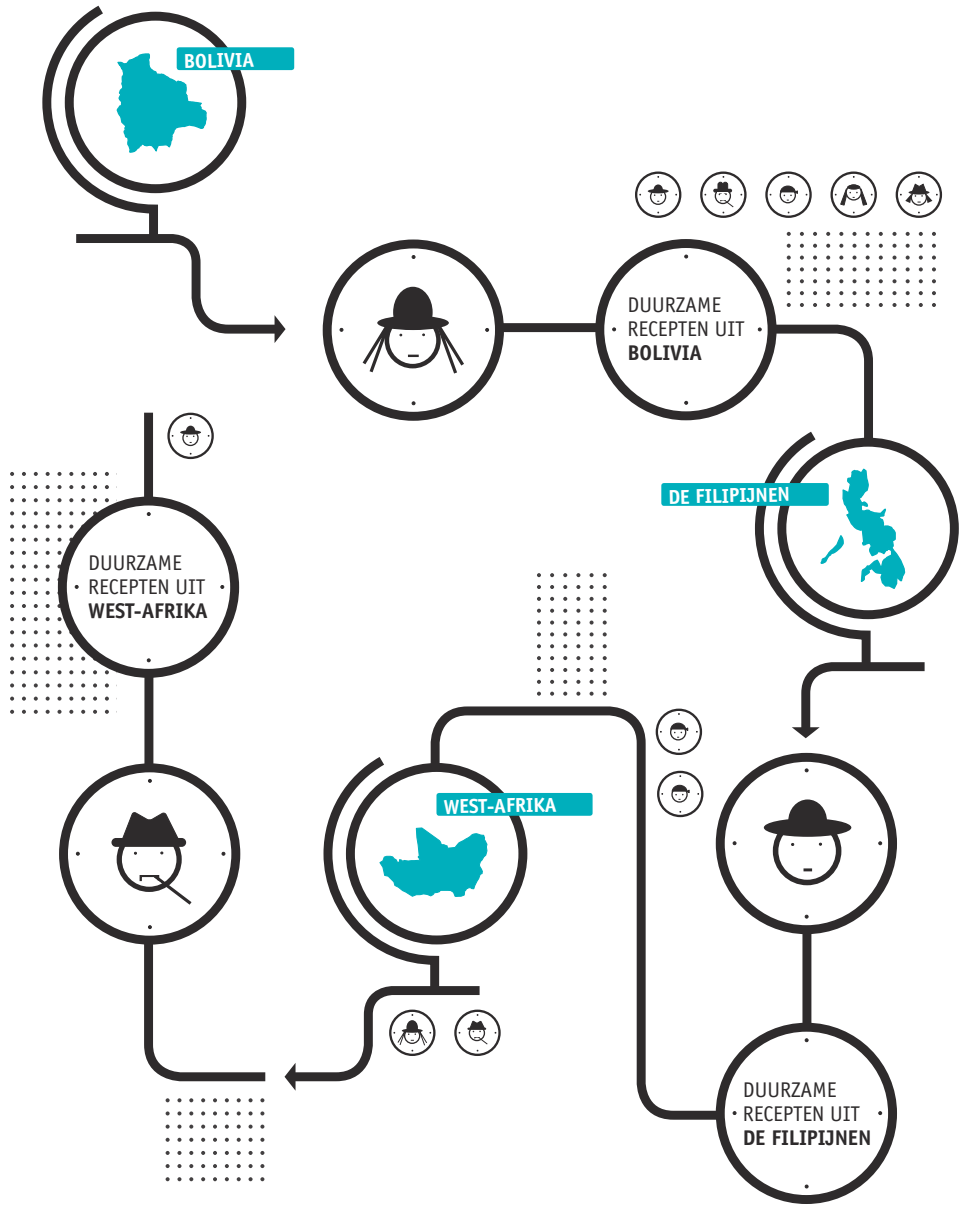
Als er bij een ingrediënt dit symbool  staat, verwijst dit naar de beschrijving achteraan in het kookboek.

Dit duurzaam kookboek is een initiatief van Solidagro, Velt, Oxfam Wereldwinkels



Met de steun van Provincie Oost-Vlaanderen





DUURZAME
RECEPTEN UIT
BOLIVIA



PHIRI DE QUINOA

[Dit heb je nodig]

/ 400 g quinoa

/ 1 eetlepel olie

/ 1 bussel pijpajuin

/ 1/2 kg erwttjes

/ geraspte kaas

/ zout

[Aan de slag]

/ 01. Meet de quinoa af per kop.

/ 02. Neem een pan en rooster de quinoa gedurende een 5-tal minuten in de olie (je kan het deeltje per deeltje doen, indien je veel quinoa nodig hebt).

/ 03. Breng per kop quinoa 3 koppen water aan de kook.

/ 04. Voeg de geroosterde quinoa aan het kokende water toe en laat op een gematigd vuur doorkoken tot hij 'open komt' en voeg daarna het zout en de erwttjes toe.

/ 05. Laat de quinoa verder koken tot hij droog is.

/ 06. Opdienen met geraspte kaas, en de fijngesneden groenten die naar believen over de phiri kunnen gestrooid worden.



TIP!


met de volgende ingrediënten erbij wint de phiri veel aan smaak:

[een bussel peterselie

[een grote hand vol kervel

[2 grote rode paprika's

[kleine blokjes zachte kaas of verkrumelde feta



⋮⋮⋮⋮ **Het verhaal achter het recept:**

“Ik weet niet of je dit gerecht zal lusten. Het is quinoa. Wat een geluk dat we dit hebben. Aardappelen en quinoa gedijen hier goed hoog in de bergen. Maar groenten... Je hebt gisteren mijn beide groentetuinen gezien. Twee jaar hebben we gewerkt aan het bouwen van de muren. Een reuzenwerk omdat we de rotsblokken en stenen moesten uitgraven en verplaatsen. Het is echter de enige manier om de dieren weg te houden. Maar ondanks al die inspanningen blijft het telen van groenten moeilijk omwille van de droogte en de grote koude, vooral tijdens de winter. Ik bedek hier en daar wat plantjes met lamsvacht om ze tegen de nachtvorst te beschermen, maar veel helpt dat niet. We moeten de winter praktisch zonder groenten zien door te komen. Zo is het leven hier in de bergen. Onze quinoa heeft ons echter nog nooit in de steek gelaten. Een geluk dat jullie groenten meebrachten. Zo kan ik de phiri wat opfleuren.”

DOÑA IRMA UIT BOLIVIA



ROBERTO'S QUINOASOEP

[Dit heb je nodig voor 30 porties]

/ 1,5 kg boutie: rondssoepvlees met been

/ 2 kg kip

/ 200 g charque (gedroogd lamsvlees; kan vervangen worden door rundsvlees)

/ 4 uien

/ 3 wortelen

/ 2 tomaten

/ 250 g sluiimererwten (peultjes)

/ 1 rode paprika

/ Een handvol spinazie

/ ½ kg erwtjes

/ 1 aardappel per persoon

/ 400 g quinoa

/ peterselie

/ 1 lepel olie

/ zout

/ 6 liter water

[Aan de slag]

/ 01. Breng het water aan de kook.

/ 02. Doe het soepvlees in het kokend water. Laat 45 minuten doorkoken op een gematigd vuur.

/ 03. Spoel de quinoa en voeg bij de bouillon. Kook 30 min. Roer af en toe zodat het niet gaat klonteren.

/ 04. Snipper de uien en snij de wortelen, de tomaten en de paprika in blokjes. Stoof 3 minuten in de olie.

/ 05. Was de spinazie.

/ 06. Voeg de groenten bij de quinoa nadat deze 30 minuten op het vuur gestaan heeft. Breng op smaak met zout.

/ 07. Snij de aardappels doormidden en snij de kip in stukken. Voeg ze samen met de charque en de sluiimererwten aan de soep toe. Laat alles gedurende 15 minuten doorkoken.

/ 08. Werk de soep af met peterselie en dien op.





⋮⋮⋮⋮ **Weetje:**

Er zijn vijf hoofdsoorten maïs. Snijmaïs wordt het meest verbouwd en wordt vooral gebruikt voor veevoer en olie. Andere soorten zijn kolvenmaïs, korrelmaïs, suikermaïs en popcornmaïs. Bolivianen houden van pasacaya, popcorn met een karamellaagje. Suikermaïs wordt voor het koken gebruikt. Ook heel jonge, onrijpe maïskolfjes worden geplukt. Gekookt worden ze in hun geheel gegeten.

Gele zaadkorrels komen het meeste voor, maar Zuid-Amerikaanse maïs is er ook in andere kleuren, zoals rood, blauw, paars en lichtgeel. Deze laatste soort is kenmerkend voor de Andes. Omdat maïs het gewas is dat op de meeste gronden het beste groeit, is er gevaar voor een monocultuur van maïs. Op lange termijn heeft dit negatieve gevolgen voor de bodemkwaliteit.

DUURZAME
RECEPTEN UIT
DE FILIPIJNEN



SUAM NA MAIS

FILIPIJNSE MAISSOEP

[Dit heb je nodig]

- / 1 eetlepel olie
- / 1 teentje knoflook, fijngesneden
- / 1 middelgrote ui, fijngesneden
- / 1 kleine gember, in schijfjes gesneden
- / 3 kopjes garnalen
- / mais van 2 maïskolven
- / patis (vissaus) en peper
- / 1 liter visbouillon

[Aan de slag]

- / 01. Verwarm de olie in een pan.
- / 02. Voeg de knoflook, uien en gember toe roerbak tot de ui glazig is.
- / 03. Voeg hierbij de garnalen en de maïs toe.
- / 04. Voeg hieraan 1/8ste van de liter visbouillon en laat een 4-tal minuten sudderen.
- / 05. Voeg dan de rest van de visbouillon toe en laat op een zacht vuur koken tot de maïs gaar is.
- / 06. Voeg vissaus en peper naar smaak toe.





⋮⋮⋮⋮ Weetje:

“Vlees eten we hier praktisch niet. Enkel wanneer het feest is. Maar ik vind garnalen ook heel lekker. In mijn jeugd ging ik samen met mijn familie krabbetjes en garnalen vangen in de mangrove aan de kust. De meeste mangroven zijn echter aan het wegwijnen omdat het water vervuild is geraakt door de medicijnen die grote garnaalkwekerijen aan hun water toevoegen. Gelukkig is er nog een plaats die ongemoeid is gelaten, waar we als aanvulling op onze rijst en groenten naar oude gewoonte krabbetjes en garnalen kunnen vangen.”

MAI UIT DE FILIPIJNEN







PANGGANG BUNGKUS

GEBAKKEN VIS MET SESAM EN HETE GEMBER

[Dit heb je nodig voor 4 - 6 personen]

- / 2 moten zeeduivel of andere vis van circa 350 g per stuk
- / eetlepels plantaardige olie en 3 theelepels sesamolie
- / 2 eetlepels sesamzaadjes
- / 1 stukje gemberwortel van circa 2 cm, geschild en in dunne plakjes gesneden
- / 2 teentjes geperste  knoflook
- / 2 rode pepertjes, zonder de zaadjes fijngehakt
- / 4 sjalotjes of 1 middelgrote ui, in halve ringen gesneden
- / 2 eetlepels water
- / 1 stukje garnalenpasta (trassi) van 1,5x1,5 cm of 1 eetlepel vissaus
- / 3 theelepels suiker
- / 3/4 theelepels  zwarte peper
- / Sap van 2 limoentjes
- / Bananeblad of aluminiumfolie
- / 1 limoentje om te garneren
- / 2 rode pepertjes, in bloemen gesneden

[Aan de slag]

- / 01. Spoel de vissen schoon onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier. Maak aan iedere kant een paar diepe inkepingen zodat de vissen de marinade beter kunnen opnemen.
- / 02. Verhit de beide soorten olie voor de marinade in de wok. Rooster de sesamzaadjes goudbruin. Voeg de gemberwortel, de knoflook, de pepertjes en de sjalot of de ui toe en roerbak op laag vuur tot de sjalot glazig is. Voeg het water, de garnalenpasta of vissaus, de suiker, de peper en het limoensap toe en laat 2 tot 3 minuten zachtjes koken en daarna afkoelen.
- / 03. Snijd de middennerf uit het bananeblad en maak de bladeren zacht door ze in heet water te leggen. Bestrijk ze met olie. Verdeel de marinade over de vissen en verpak ze in bananeblad of folie. Zet het blad vast met houten prikkers. Laat de vissen 3 u op een koele plaats rusten.
- / 04. Verwarm de oven voor op 180 ° C en steek de barbecue aan en wacht tot het vuur een grijze gloed heeft. Laat de vissen op een rooster 30 tot 40 minuten bakken.



A young child with dark hair and skin is looking out from a window. The child is wearing a grey shirt with a patterned collar. The window has a metal railing. The background is a textured, brown wall.

⋮⋮⋮⋮ Weetje:

De keuken van de 7000 eilanden wordt in hoge mate bepaald door de zee. Elke dag wordt een overvloed aan verse vis in houten sloepen aan land gebracht en gekookt in potten van klei. Chinese kooplui brachten loempia's en noedels mee, de Spanjaarden (die de eilanden koloniseerden en ze de naam van hun koning gaven) brachten de chorizo en empanadas mee.

De Filipijnse keuken is vaak scherp en zuur tegelijk, omdat veel vlees en vis in azijn of citrussap gemarineerd wordt.

Je komt meer te weten over de Filipijnen en de projecten van Solidagro in het educatief dossier Boeren troef! Over vruchtbare grond voor boeren in het Zuiden. Gratis te downloaden via www.solidagro.be

DUURZAME
RECEPTEN UIT
WEST-AFRIKA



VEGETARISCH

CHAKRY

[Dit heb je nodig]

- / 2 kopjes water
- / ½ theelepel zout
- / 2,5 kopjes voorgekookte couscous (dikke soort)
- / 2 pakje vanillesuiker
- / 0,5 liter yoghurt (naar keuze: volle of magere)
- / 1 kop room
- / 3 eetlepels grove suiker
- / Muntblaadjes ter versiering.

Als je wilt kan je 2 in schijfjes gesneden bananen toevoegen. Als er geen fairtrade bananen voorhanden zijn, kan je ook een appel, peer of seizoensfruit van hier gebruiken. Gekweekte gedroogde mango's zijn hier ook lekker bij.

[Aan de slag]

- / 01. Breng het water aan de kook.
- / 02. Voeg het zout toe.
- / 03. Giet de couscous in het water terwijl je roert, neem van het vuur af en laat 10 minuten staan om de couscous te laten opzwellen.
- / 04. Maak de couscous los met een vork en laat afkoelen.
- / 05. Meng de yoghurt, room, de vanillesuiker en het fruit in een afzonderlijke kom.
- / 06. Voeg couscous toe en meng met een rubberen spatel.
- / 07. Versier het met muntblaadjes, zet het even in de ijskast, en dien op in dessertkommetjes.





⋮⋮⋮⋮ **Het verhaal achter het recept:**

"Ik maak dit gerechtje als ontbijt voor de kinderen. Het is voedzaam. Nu serveer ik het met banaan, maar het is ook heel lekker met de mango's uit onze tuin. Als de mango's rijp waren, maakte mijn grootmoeder vroeger ook soms charky. We woonden toen nog op het platteland. Meestal echter aten we 's morgens gewoon gierstepap. Sinds mijn vader in Dakar werk vond als ambtenaar, vestigden mijn ouders zich hier in Pikine omdat het hier goedkoper leven was dan in Dakar zelf. De meeste mensen hier eten als ontbijt stokbrood met boter, echt stadseten. Alhoewel...de 'baguette toubab', zoals stokbrood in volksmond wordt genoemd, wordt van ingevoerde tarwe gemaakt en is dus duur. In de volkswijken wordt het hier en daar dan ook verdrongen door het goedkopere traditionele 'tapa-lapa'. Dit is brood, gemaakt van gierst, maïs of ogenbonen. Normaal, want het is niet alleen goedkoper, maar ook voedzamer. Je kan er dus langer mee voort zonder honger te krijgen. De traditionele gewassen worden door sommige organisaties dan ook gepromoot als antwoord op het dure leven. Ik vindt dit goed. En weet je, charky is eveneens een gierstgerecht, aangezien onze couscous in Senegal van gierst wordt gemaakt, dus niet van tarwe zoals in Noord-Afrika."

FATOU UIT SENEGAL



COUSCOUS MET

GEROOSTERDE SEIZOENSGROENTEN

(zie blz. 50 en 51 voor seizoensgroenten)

[Dit heb je nodig voor 6 personen]

- / 3 rode uien, gepeld, in vieren
- / 3 courgettes, in de lengte gehalveerd, in de breedte in 3 stukken
- / 3 rode, groene of gele paprika's in 4 stukken
- / 2 aubergines, in de lengte in 6-8 plakken
- / 3 preien, in lange repen
- / 3 zoete aardappels, geschild, in de lengte gehalveerd, in lange repen
- / 5 tomaten, in vieren
- / 6 teentjes knoflook, geperst
- / 25 g verse gemberwortel, in plakjes paar grote takjes verse rozemarijn
- / 1,5 dl olijfolie
- / 2 theelepels heldere honing
- / zout en versgemalen zwarte peper
- / yoghurt of harissa en brood, voor erbij
- / 500 g couscous
- / 1 theelepel zout
- / 6 dl warm water
- / 3 eetlepels zonnebloemolie
- / 25 g boter in blokjes

[Aan de slag]

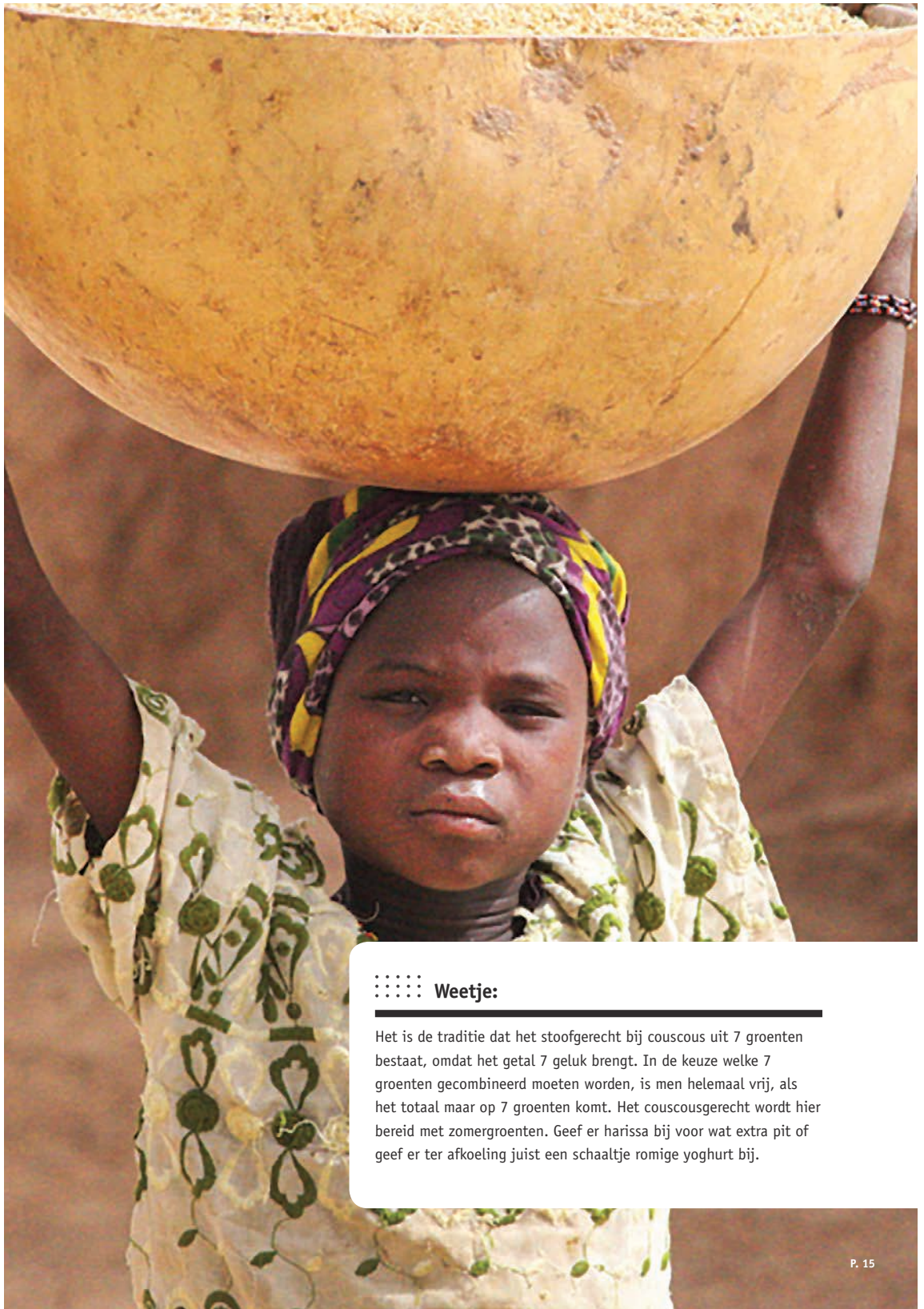
/ 01. Verwarm de oven voor op 200°C. Doe alle groenten in een braadslee.

Leg de knoflook, de plakjes gember en de takjes rozemarijn ertussen.

/ 02. Giet een royale hoeveelheid olijfolie over de groenten, sprenkel er wat honing over, voeg peper en zout toe en rooster de groenten ca. 1 ½ uur, ze zijn dan zeer gaar en iets gekarameliseerd. De kooktijd hangt af van de grootte van de stukken groente. Schep de groenten af en toe om in de olie.

/ 03. Doe de couscous in een kom als de groenten bijna klaar zijn. Roer het zout door het water en giet dit over de couscous. Schep goed om zodat het vocht gelijkmatig wordt geabsorbeerd. Laat alles 10 minuten staan en roer de couscous dan los. Wrijf de olie door de couscous en breek eventuele klontjes stuk. Doe de couscous in een ovenschaal en leg de klontjes boter erop. Bedek met aluminiumfolie en verhit alles ca. 20 minuten in de oven.

/ 04. Wrijf met uw vingers de boter door de couscous en roer de couscous los. Schep een berg couscous op een groot bord en maak bovenop een kuiltje. Schep een paar groenten in het kuiltje en leg de overige groenten om de berg couscous heen. Giet de olie uit de pan over de couscous of geef die er apart bij. Serveer meteen. Lekker met yoghurt of harissa en brood om in het kookvocht te dopen.



⋮⋮⋮⋮ **Weetje:**

Het is de traditie dat het stoofgerecht bij couscous uit 7 groenten bestaat, omdat het getal 7 geluk brengt. In de keuze welke 7 groenten gecombineerd moeten worden, is men helemaal vrij, als het totaal maar op 7 groenten komt. Het couscousgerecht wordt hier bereid met zomergroenten. Geef er harissa bij voor wat extra pit of geef er ter afkoeling juist een schaaltje romige yoghurt bij.

DUURZAME
RECEPTEN UIT
BOLIVIA



TAMALES

[Dit heb je nodig voor 10 middelgrote tamales]

/ 4  maïskolven

/ 1 grote zoete ui

/ 1 Spaans pepertje

/  olijfolie

/ 2 eetlepels gesmolten margarine

/ een klein beetje melk

/ zout

[Aan de slag]

/ 01. Het deeg

Ontdoe de maïskolven van de bladeren. Haal de maïskorrels van de kolven en doe ze in een mengkom. Mix ze fijn met een klein beetje melk, margarine en zout tot een romige massa.

/ 02. De vulling

Snipper de uien en de pepertjes. Bak ze samen met het vlees in olie. Voeg zout toe naar smaak.

/ 03. Stomen


In Bolivia worden Tamales in maïsbladeren gestoomd, hetgeen niet enkel heel wat handigheid vraagt, maar waarvoor je eveneens een aanzienlijk aantal maïsbladeren nodig hebt. Als alternatief kan je aluminiumfolie gebruiken.

Leg op een velletje aluminiumfolie van 30 op 30 cm een grote eetlepel beslag. Maak in het midden een kuiltje en doe er een koffielepel vulling in. Duw het kuiltje dicht. Vouw het pakketje dicht en prik er een paar gaatjes in. Ga zo door tot alles op is. Leg de pakketjes in een stoompot en stoom in 30 minuten gaar.



TIP!

- Om het deeg wat stevigheid te geven kan je er maïsmeel of polenta onder mengen.
- Een aanrader: verwerk in het deeg ook kruiden, bijvoorbeeld gedroogde oregano.
- Als je de tamales laat afkoelen, worden ze steviger.

A woman with dark hair, wearing a black wide-brimmed hat, a blue textured jacket, and a light-colored checkered apron over a dark top, stands in a doorway. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background shows a light-colored wooden door with a panel design.

⋮⋮⋮⋮ **Het verhaal achter het recept:**

"Ik denk niet dat je in België gemakkelijk aan charque zal geraken. Zelfs hier in Bolivia is het niet overal te krijgen. Dit is omdat onze lama's enkel hoog in de bergen leven. Tijdens de winter hebben zij het even koud en hebben zij even weinig te eten als wij zelf. Tamales zouden we nooit kunnen maken als we geen handel konden drijven met de dorpen in de lager gelegen valleien, want maïs groeit hier niet. Om te kunnen overleven trekken we één maal per jaar met het hele gezin en met onze dieren naar de valleien om zout, gedroogd lamavlees, koorden en dekens gemaakt van lamawol te ruilen tegen suiker, olie, maïs en al hetgeen we hier niet kunnen kopen. We zijn dan twee maanden onderweg. Het is niet gemakkelijk en soms gevaarlijk. Maar de zon en de sterren wijzen ons de richting die we moeten volgen en de bergen beschermen ons tegen de wind."

DOÑA MYRIAM UIT BOLIVIA

DUURZAME
RECEPTEN UIT
BOLIVIA



AARDAPPELPANNENKOEKJES

[Dit heb je nodig]

/ 500 gr aardappelen

/ 1 grote ui, zeer fijn gesnipperd

/ 2 eieren, losgeklopt

/ 2 eetlepels maïzena

/ 60 ml olie

DUURZAME
RECEPTEN UIT
BOLIVIA



MAÏSBROODJES

[Dit heb je nodig]

/ Voor 40 stuks

/ 230 g bloem

/ 230 g fijn maïsmeel

/ 10 theelepels natriumcarbonaat

/ ½ theelepel zout

/ 4 eetlepels ruwe rietsuiker

/ 1,5 dl melk

/ 2 eieren

/ 50 g boter of margarine

DUURZAME
RECEPTEN UIT
BOLIVIA



MAÏSCAKE MET VENKELZAAD

[Dit heb je nodig]

/ 40 g ongezoeten zachte boter

/ 200 g basterdsuiker

/ 200 g grof maïsmeel

/ 200 g bloem

/ 3,5 dl volle melk

/ 2 theelepels bakpoeder

/ 1 theelepel zout

/ 4 eieren

/ 1 theelepel venkelzaad

[Aan de slag]

/ 01. Schil de aardappelen en rasp ze grof. Meng de geraspte aardappel met de ui, eieren en maïzena. Voeg peper en zout naar smaak toe. Roer zeer goed door.

/ 02. Verhit dit mengsel in een grote koekenpan. Maak pannenkoekjes van 1 eetlepel aardappelmengsel. Druk het mengsel plat met de bolle kant van een lepel zodat ze ongeveer 6 cm in doorsnee zijn. Bak beide kanten in 2-3 minuten goudbruin. Houd ze warm in een oven van 120°C terwijl u de rest bakt.

[Aan de slag]

/ 01. Verwarm de oven voor op 190 °C en vet kleine bakvormpjes of een grote cakevorm in.

/ 02. Zeef bloem, meel, natriumcarbonaat en suiker in een grote kom. Klop in een andere kom de eieren los met melk. Meng door het meel.

/ 03. Smelt de boter of margarine in een steelpan en meng beetje bij beetje door het meel.

/ 04. Schep het dikke beslag in de vormpjes of de grote bakvorm. Bak de vormpjes circa 15 minuten in de oven. Voor de grote vorm reken je best 30-35 minuten bereidingstijd. Het brood is gaar als het goudbruin is en hol klinkt als je erop klopt.

TIP!

Er wordt een behoorlijk grote hoeveelheid natriumcarbonaat gebruikt in dit recept. Daardoor begint het beslag direct na het toevoegen van de melk te rijzen. Zet het beslag daarom meteen in de oven.

[Aan de slag]

/ 01. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een bakblik van 23 x 13 cm in en bekleed het met bakpapier.

/ 02. Meng boter en suiker in een keukenmachine. Voeg de overige ingrediënten toe en meng tot een dun beslag.

/ 03. Schenk het beslag in het bakblik en bak de cake gaar in 40-45 minuten. De cake is gaar wanneer een satéprikker die erin wordt geprikt schoon blijft. Laat wat afkoelen en stort de cake op een rooster. Serveer op kamertemperatuur.

TIP!

Je kan ook geraspte witte kaas toevoegen aan de cake. Meng 150 g kaas door het beslag en bak de cake in de oven. De cake wordt romiger en vochtiger.

DUURZAME
RECEPTEN UIT
FILIPIJNEN



ADOBONG TALONG

GEMARINEERDE AUBERGINE

[Dit heb je nodig voor 3 porties als hoofdgerecht bij rijst]

/ 5 kopjes in stukken gesneden ongeschilde aubergine

/ zout

/ 1/3de kop arachideolie of maïsolie

/ 1/3de kop sojasaus

/ 1/4de kop rode wijnazijn

/ 6 teentjes fijngesnipperde knoflook

/ 1/2 theelepel vers gemalen zwarte peper

Mag je opdienen met rijst

[Aan de slag]

/ 01. Leg de dobbelsteentjes aubergine op keukenrol en strooi er zout overheen. Laat 30 minuten rusten alvorens ze af te spoelen en droog te deppen.

/ 02. Bak de aubergine bruin in hete olie.

/ 03. Meng in een klein pannetje de sojasaus, de wijnazijn, de look en de peperkorrels en laat gedurende 5 minuten pruttelen.

/ 04. Voeg hier de aubergine aan toe en laat gedurende 7 minuten opwarmen, nu en dan roeren.





⋮⋮⋮⋮ **Het verhaal achter het recept:**

“Dit gerechtje kan je ook lekker klaarmaken met groene bonen. Eigenlijk kan je met verschillende groenten experimenteren, ook met aardappelen. Gemarineerde groenten zijn dan ook erg populair. Aan groenten geen tekort. Hier in Benguet worden vooral aardappelen, kool, broccoli en wortelen geteeld. Hiermee bevoorraden we Manila. Het is wel niet meer zoals vroeger. Er is veel concurrentie bijgekomen vanuit het buitenland en dit terwijl de overheid niets onderneemt om ons te helpen. Wij zitten gekneld tussen de tussenhandelaars en de concurrentie en komen met moeite of helemaal niet uit de kosten.”

NINA UIT DE FILIPIJNEN



DUURZAME
RECEPTEN UIT
FILIPIJNEN



KIP ADOBO

[Dit heb je nodig voor 6 personen]

/ 6 tenen  knoflook, geperst

/ 2 ½ dl ciderazijn

/ 4 dl kippenbouillon

/ 1 laurierblad

/ 1 theelepel korianderzaad

/ 1 theelepel  zwarte-peperkorrels

/ 1 theelepel anatozaad of ¼ theelepel paprikapoeder met een mespunt kurkuma.

/ 3 eetlepels sojasaus

/ 1 ½ kg kip, in stukken

/ 2 eetlepels  olie

[Aan de slag]

/ 01. Meng de knoflook, azijn, kippenbouillon, laurier, koriander, peper, anatozaad en sojasaus in een grote schaal. Voeg de kop toe en meng goed. Dek hem af en laat hem 2 uur in de koelkast marineren.

/ 02. Doe de kip met de marinade in een grote pan met dikke bodem en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de kip afgedekt 30 minuten sudderen. Haal het deksel van de pan en laat het vocht in 10 minuten op hoog vuur tot de helft inkoken.

/ 03. Verhit de olie in een wok of grote pan. Bak de kip in porties op matig vuur bruin en krokant. Schenk het ingekookte azijnmengsel over de kip en serveer er rijst bij.





⋮⋮⋮⋮ **Weetje:**

Kleine, roodbruine zaden, ook wel achuete genaamd, wordt op de Filipijnen vooral als kleurstof gebruikt. De zaadjes zijn afkomstig van een in Centraal- en Zuid-Amerika inheemse boom, die door de Spaanse kooplieden mee werd genomen naar de Filipijnen.

DUURZAME
RECEPTEN UIT
DE FILIPIJNEN



GINATAANG TILAPIA

[Dit heb je nodig]

- / 2 tilapiafilets of vis naar keuze.
- / 2 tenen knoflook
- / 1 middelgrote rode ui in grote stukken
- / 1 rode paprika in stukken
- / 1 groene paprika in stukken
- / 1 stukje gember van 2 bij 4 cm
- / 1 aubergine in stukken
- / 1 kleine pompoen of venkel in stukken
- / 1 courgette in grote stukken
- / zout naar smaak
- / 3 kopjes kokosmelk
- / een scheut azijn

DUURZAME
RECEPTEN UIT
DE FILIPIJNEN



KANGKONG ADOBO

BLADGROENTE IN ZURE SAUS

[Dit heb je nodig voor 4 - 6 personen]

- / 700 g spinazie (ontdaan van stelen, goed gewassen en grof gesneden)
- / 1 eetlepel maïzena
- / 1 eetlepel water
- / 1 eetlepel appelazijn
- / 1 eetlepel donkere sojasaus
- / zwarte peper
- / 1 eetlepel olie
- / 6 tenen knoflook, fijngesneden

[Aan de slag]

/ 01. Fruit de ui en de paprika.

/ 02. Zet het vuur lager en voeg de knoflook en gehakte gember toe.

/ 03. Schenk de kokosmelk erbij met een scheut azijn en laat het inkoken.

/ 04. Voeg dan de rest van de groenten en de in stukken gesneden tilapia toe en kook het zachtjes gaar in 10 tot 15 minuten.

/ 05. Serveren met gestoomde rijst of opgebakken rijst met knoflook.

[Aan de slag]

/ 01. Doe de voorbereide spinazie in een grote schaal. Overgiet met kokend water. Schep even om en laat dan enkele minuten staan. Giet af en laat goed uitlekken.

/ 02. Roer voor de saus de maïzena in een kommetje met water glad. Meng er azijn, limoensap, sojasaus en een royale hoeveelheid peper door.

/ 03. Verhit een pan of halfhoog vuur en doe de olie erin. Fruit de knoflook en giet het sausmengsel erbij (eerst even goed doorroeren). Roer tot het bindt. Roer de spinazie erdoor zodra de saus glad is en borrelt.

/ 04. Serveer de groente wanneer ze warm is.



THIÉBOU DIEN

RIJST MET VIS

[Dit heb je nodig voor 4 tot 6 porties]

/ 4 kopjes rijst, 30 minuten,
voorgeweekt in heet water en daarna
goed gespoeld in koud water

/ 4 stukken vis naar keuze

/ 4 gepelde tomaten in blokjes
gesneden. Pitjes en sap liefst
behouden.

/ 3 eetlepels tomatenpuree

/ 4 grote gesnipperde uien

/ 1 bosje platte peterselie

/ 1 grote wortel. Geschild en in
grote stukken gesneden (voor iedere
persoon 1 tot 2 stukken)

/ 2 grote aardappelen, geschild en
in grote stukken gesneden

/ 4 teentjes look, fijngesneden

/ 2 aubergines, overlangs in 4 gesneden

/ 1 kleine witte kool, overlangs in
vier stukken gesneden

/ 200 ml arachide olie

/ 1,5 bouillonblokjes
(mag groentebouillon zijn)

/ 4 laurierbladjes

/ 4 rode pepertjes

/ 1 koffielepel zwarte peper

/ Zout

/ 1,5l water

*Naar smaak kan je ook 1 zoete cassave (maniok),
1 zoete aardappel en gerookte vis toevoegen.*

[Aan de slag]

/ 01. Het vullen van de vis: Mix de peterselie met de helft van de look, 1 pepertje (eventueel ontpit) en een half bouillonblokjes. Vul de vis met dit mengsel. Bak de stukken vis even op in olie.

/ 02. De tomatensaus: Gaar de uien in olie en voeg er de tomaten, de resterende rode pepertjes (ontpit), look, tomatenpuree, zwarte peper en zout bij. Laat 15 minuten sudderen op een middenhoog vuur. Laat de vis 10 min meekoken met de tomatensaus en voeg er 1 bouillonblokjes en de laurierbladjes bij. Schep de stukken vis uit de saus en houd ze warm.

/ 03. De groenten: Kook alle groenten 20 à 30 minuten gaar in de tomatensaus. Schep de gekookte groenten uit de tomatensaus en houd ze warm.

/ 04. De rijst: Kook de rijst 20 minuten in de tomatensaus en roer regelmatig om. Dien op in een grote platte schaal en leg de groenten en de vis bovenop de rijst.





⋮⋮⋮⋮ Het verhaal achter het recept:

“Elke vrouw in Senegal kan dit gerecht klaarmaken. Het is ons nationaal gerecht. Toch wordt het niet overal helemaal op dezelfde wijze bereid. Dat kan moeilijk anders: op het platteland in dorpen ver van het water, wordt gerookte of gezouten vis gebruikt. De verse vis kan in de hitte niet ver landinwaarts gebracht worden zonder onbruikbaar te worden. Ook aan het gebruik van groenten kan je zien of een familie ver landinwaarts of eerder in de buurt van de stad of in een stad zelf woont. Hoe verder weg van een stad, hoe minder groenten de Thiébou Dien zullen sieren. Hier en daar worden initiatieven genomen om gemeenschappelijke groentetuinen aan te leggen. Daar kunnen vrouwen zelf zorgen voor meer gevarieerde maaltijden. Dat is hoopgevend. Maar hetgeen me erg tegen de borst stuit, is dat er hoe langer hoe minder grote vis op de vismarkt te koop is. Naar het schijnt is onze overheid nogmaals gewicht voor de druk, vooral vanuit Europa. Grote koelschepen vissen onze zee leeg! Ik heb horen vertellen dat onze vissers zelfs tot voor de kust van Mauretanië moeten varen om nog een redelijke vangst te hebben. Onrechtvaardig en gevaarlijk voor hen en heel triest voor onze Thiébou Dien die steeds meer enkel met makreel en sardienen wordt opgediend. Zal ons nationaal gerecht als het zo verder gaat ooit een stille dood sterven?”

AWA UIT SENEGAL

DUURZAME
RECEPTEN UIT
WEST-AFRIKA



GAMBIAANS STOOFFLEES MET AUBERGINE

[Dit heb je nodig voor 4 personen]

/ 450 g runderstooftvlees, in blokjes

/ 1 theelepel gedroogde tijm

/ 3 eetlepels plantaardige olie

/ 1 grote ui, gesnipperd

/ 2 teentjes knoflook, geperst

/ 4 tomaten uit blik

/ 1 eetlepel tomatenpuree

/ ½ theelepel koekkruiden (mix van kaneel, nootmuskaat, kruidnagels, korianderzaad, gember, cassia en piment)

/ 1 verse rode chilipeper, zonder zaad, fijngehakt

/ 9 dl vleesbouillon

/ 1 grote aubergine van circa 350 g

/ zout en versgemalen zwarte peper

DUURZAME
RECEPTEN UIT
WEST-AFRIKA



MANGOSORBET

[Dit heb je nodig voor 6 personen]

/ 200 g basterdsuiker

/ 1,5 dl water

/ 3 grote, rijpe mango's

/ sap van 1 limoen

/ 1 eiwit

[Aan de slag]

/ 01. Strooi ½ theelepel tijm en wat peper en zout over het vlees

/ 02. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en bak het vlees in 8-10 minuten bruin. Doe het vlees in een kom en zet het apart. Doe de resterende olie in de pan.

/ 03. Fruit ui en knoflook een paar minuten en voeg dan de tomaten toe.

/ 04. Laat alles onder af en toe roeren 5-10 minuten zachtjes koken. Roer de tomatenpuree, koekkruiden, chilipeper en resterende tijm erdoor. Voeg vlees en bouillon toe. Breng aan de kook en laat afgedekt 30 minuten sudderen.

/ 05. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Roer ze door het vleesmengsel in de pan en laat alles afgedekt nog 30 minuten koken. Voeg eventueel nog peper en zout naar smaak toe.

/ 06. Serveer het gerecht warm.



[Aan de slag]

/ 01. Los de suiker op in het water in een steelpan op laag vuur. Laat afkoelen.

/ 02. Snijd aan beide zijden van de mango, langs de pit, in de lengte een dikke plak af. Snijd het vruchtvlees los van de pit. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in stukjes en pureer het in een keukenmachine.

/ 03. Roer suikerwater en citroensap door de mangopuree in een kom die in de vriezer kan. Zet 2-4 uur in de vriezer.

/ 04. Schep het ijs in een keukenmachine en pureer tot het zacht is. Voeg het eiwit toe en meng goed. Laat het ijs in een afgedekte kom hard worden in de vriezer.



TIP!

Zelfgemaakte sorbet wordt harder dan gekocht ijs. Zet het ijs daarom voor gebruik altijd even in de koelkast, zodat het wat zachter wordt.



ADOBONG MANOK

GEMARINEERDE KIP

[Dit heb je nodig voor 2 à 3 porties]

/ 1 dubbele kipfilet of een halve kip in stukken verdeeld

/ 1 ui

/ 3 laurierblaadjes

/ 4 eetlepels sojasaus

/ 2 eetlepels witte azijn

/ 3 geperste teentjes look

/ 1 à 2 kopjes water

/ 1/4 de kop arachideolie of maïsolie

/ 1/2 eetlepel witte of lichte suiker

/ zout

/ enkele hele korrels zwarte peper

Mag je opdienen met rijst

[Aan de slag]

/ 01. Meng in een kom de sojasaus met de geperste knoflook.

/ 02. Laat de stukken kip hierin 3 uur lang marineren.

/ 03. Verhit olie in een pan en bak de kip aan.

/ 04. Voeg met de met water aangelengde resterende marinade bij de kip en breng aan de kook.

/ 05. Voeg de laurierblaadjes en de peperkorrels hier aan toe.

/ 06. Laat de kip 30 minuten sudderen tot ze gaar is.

/ 07. Voeg al roerend azijn toe en laat 10 minuten doorkoken.

/ 08. Doe er suiker en zout bij en dien op.





⋮⋮⋮⋮ **Het verhaal achter het recept:**

“Onze kippen geven ons eieren. In ons dorp wordt één, hoogstens twee maal per jaar vlees gegeten. Meestal wordt er dan een varken geslacht. Soms ook wel een kip. Voordat in trouwde, werkte ik in de stad. Daar hoorde ik dat Adobong Manok eigenlijk ons nationaal gerecht is! Eerst was ik verbaasd, maar daarna begreep ik dat onze adobo van aubergine er een variant van is. Dat eten we wel regelmatig. Toen ik nog niet getrouwd was, werkte ik als huishoudster in Nueva Vizcaya. Daar kocht ik kip in het grootwarenhuis of op de markt. Het schijnt dat die kippen uit een ander land worden ingevoerd. Eerlijk gezegd proef je dat ook. Geef mij er maar één die ik heb zien opgroeien! Ik denk dat mensen in de stad zulke kippen eten omdat ze geen andere keuze hebben. Het is waar dat ze er met velen zijn. Ook de rijst is trouwens geïmporteerd, zelfs hier in de streek. Kijk maar op de markten. Kijk naar alle merken, en ook naar de prijs. Raar maar waar, rijst eten kost veel in de Filipijnen.”

MALAYA UIT DE FILIPIJNEN





QUINOA

Quinoa is een eeuwenoud gewas uit het Andesgebergte van Zuid-Amerika. De zeer voedzame quinoa vormt een ideale vervanger van rijst of pasta, glutenvrij en rijk aan proteïnes. Volgens de legende verboden de Spaanse conquistadores de teelt van quinoa omdat ze dachten dat de indianen hun kracht en uithoudingsvermogen uit dit graan haalden. In werkelijkheid probeerden ze de Europese graansoorten te laten verbouwen omdat die economisch veel belangrijker waren. Quinoa stond ook centraal in de religie en rituelen van de Inca's. Het was van belang voor de kerstening van het continent dat quinoa uit de cultuur verdween.

[De productie van quinoa is een proces van een 8 à 9-tal maanden]

/ **Augustus - oktober:** de velden worden omgeploegd en voorbereid op het zaaien.

/ **Oktober - november:** de boeren dekken de eerste kleine scheuten af om uitdroging te voorkomen en zetten de mottenvallen uit.

/ **December:** periode waarin de bWwoeren vooral handmatig onkruid wieden.

/ **Februari:** boeren mogen biologische insecticiden gebruiken tegen de meest schadelijke insecten.

/ **Maart - mei:** oogstperiode. Steeds meer worden hierbij sikkels gebruikt om toe te laten dat het organische materiaal terug in de bodem terecht komt en om te vermijden dat de quinoagrannen zelf teveel vermengd worden met aarde.

[Voedingswaarde quinoa]

/ Qua samenstelling zou quinoa evenwichtiger zijn dan rijst, maïs of soja en heeft het zelfs een nutritionele voedingswaarde die vergelijkbaar is met deze van

moedermelk. Quinoa zit boordevol proteïnes. Met een eiwitgehalte van 16,2 procent steekt het met kop en schouders uit boven tarwe (14 procent) en rijst (7,5 procent). Belangrijk is ook dat de eiwitten in quinoa alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding hebben.

/ Quinoa bevat eveneens een grote hoeveelheid vitamines zoals B1, B2, B3, C en het is een grote bron van mineralen zoals calcium, ijzer, fosfor en magnesium.

/ Quinoa biedt driemaal zoveel calcium en tweemaal zoveel fosfor als tarwe! Tot slot is quinoa ook erg vezelrijk en bevat het voornamelijk onverzadigde (goede) vetten en slechts 11 procent verzadigde (slechte) vetten. Aan quinoa worden al eeuwenlang geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven. Het bevat veel antioxidanten.

[Fair Trade quinoa uit Bolivia]

/ Door de verkoop aan fair trade kon Anapqui investeren in een verwerkingseenheid. Dit laat Anapqui toe om rechtstreeks te exporteren zonder tussenhandelaren.

/ Anapqui is een koepel van zeven coöperaties met in totaal ongeveer 1200 quinoaproducenten, de meeste rond het uitgedroogde zoutmeer Salar de Uyuni.

/ De organisatie promoot de omschakeling naar duurzame en ecologische productiemethoden. Sinds geruime tijd is het grootste deel van de quinoa biologisch.

/ Anapqui houdt zoveel mogelijk van het productie- en handelsproces, en dus van de inkomsten, in eigen handen. Ze bezit ondermeer een eigen fabriek.

/ Onze partner levert zowat een derde van zijn productie aan fair trade. Dankzij onze betere prijs en voorfinanciering verkrijgt Anapqui een groter marktaandeel in Bolivia. De opbrengst van fair trade gebruikt de organisatie voor de uitbouw van de organisatie, de aankoop van nieuw materiaal en de technische begeleiding van de quinoa-boeren.

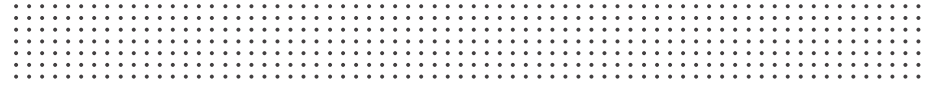
➔ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)





FAIR TRADE OLIJFOLIE

uit Israël en Palestina



[Oxfam-Wereldwinkels koopt olijfolie bij verschillende coöperaties. Zowel in Israël als in Palestina.]

Sindyanna is een vredes- en fairtradeorganisatie van Israëlis en Palestijnen in het noorden van Israël. De organisatie komt op voor de belangen van de Palestijnen in Israël. Sindyanna is een organisatie waarin Palestijnen en Israëli's vreedzaam samenwerken. Sindyanna is politiek onafhankelijk en weigert om die reden elke financiële steun van de overheid. Voor Oxfam-Wereldwinkels is de samenwerking met deze Israëlische organisatie een welkome aanvulling op de jarenlange samenwerking met Palestijnse organisaties in de bezette gebieden.

Oxfam-Wereldwinkels koopt jaarlijks zo'n 8 ton olijfolie aan van Sindyanna, en is daarmee één van de grootste klanten. Maar ook voor Oxfam-Wereldwinkels is de verkoop van olijfolie van Sindyanna belangrijk. Vooral dan om symbolische redenen. We willen immers aangeven dat we voorstander zijn van een concrete en goede samenwerking tussen Joden en Palestijnen, dat deze 'vreedzame' weg de toekomst is in Palestina én in Israël.

♦ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)





ZELF KNOFLOOK KWEKEN



[Knoflook kan je gemakkelijk zelf kweken.]

[Plant de teentjes bij voorkeur in oktober (voorjaar kan desnoods ook nog)
om de 8 à 10 cm op rijen 30 cm uit elkaar.]

[Oogst in augustus.]

➔ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)



GEDROOGDE MANGO'S (CDS)

kunnen je leven veranderen

[Ook lekker om te koken en te eten zijn de gedroogde mango's.

Die hebben een hele nacht liggen weken in biosinaasappel-mangosap.

Beide vind je bij de Oxfam-Wereldwinkel in de buurt.]

[Madame Rosalie Sanou is de voorzitter van de producentengroep in Banfora in het zuidwesten van Burkina Faso. Ze is een alleenstaande moeder van 6 kinderen en het drogen van mango's heeft haar leven veranderd]

"Ik heb zoveel gewonnen door de aanlevering van verse mango's aan de CDS. Mijn kinderen kunnen naar school, er komt eten op tafel en ik kan mezelf en mijn kinderen deftig kleden"

[Cercle des Sécheurs]

Cercle des Sécheurs is een partner van Oxfam Wereldwinkels. De organisatie zag het licht in 1992 en is sinds 2007 fairtradegecertificeerd. Zij verenigen 61 mangoproducenten die zich gegroepeerd hebben in 5 productie-eenheden (drogerijen). Ze bieden werkgelegenheid aan meer dan 300 mensen in de drogerijen, 90% van hen vrouwen. Vandaag verdienen de 300 vrouwen die in de verwerkingseenheden werken hun brood en kunnen ze hun kinderen naar school sturen. Bovendien hebben ze bijna allemaal leren lezen en schrijven

➔ **Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS**





WERK MEE AAN BIODIVERSITEIT

met erwttjes



[In de 19e eeuw werd het conservenblik uitgevonden.]

[De industrie ging op zoek naar productieve groenten die op hetzelfde moment oogstrijp waren, er hetzelfde uitzagen en machinaal konden geoogst worden. Smaak en diversiteit telden niet mee.]

[Tientallen lokale rassen verdwenen.]

[En samen met hen een schat aan genetische diversiteit.]

[Door zelf zaadvaste rassen zoals erwttjes te telen, kan jij meewerken aan biodiversiteit.]

➤ [Meer info vind je bij VELT](#)





PEPER

De peperplant, oorspronkelijk afkomstig uit Indië, is een slingerplant die tot 15 meter hoog kan worden. Hij groeit in de schaduw, maar heeft veel vocht en warmte nodig. De plant draagt bessen van ongeveer 5 mm groot. De bessen groeien in trosjes van ongeveer 12 cm lang.

Peper werd voor het eerst naar Europa gebracht door Arabische handelaren. Het waren echter Italiaanse handelssteden die tot het einde van de 15de eeuw het monopolie op de peperhandel in handen hadden. Dit monopolie werd nadien gedurende een eeuw door Portugal overgenomen. De Verenigde Oost-Indische Compagnie die in 1602 door Nederland werd opgericht had tot doel om rechtstreeks specerijen, waaronder peper, in te voeren.

Heden te dage wordt peper in verschillende landen geteeld.

De prijs van peper is altijd zeer hoog geweest, ook toen peper op meerdere plaatsen verbouwd werd. Hier komt ook het woord peperduur vandaan.

[Productie peper]

Er zijn drie soorten peper (zwarte, witte en groene) die afkomstig zijn van deze plant. De bessen worden in de drie gevallen onrijp geoogst, dus als de bessen nog groen zijn. Rijpe bessen zijn rood.

De zwarte peper ontstaat door een droogproces. De buitenkant van de zwarte peper is gerimpeld.

Voor de witte peper worden de bessen worden geweekt in water tot ze door gisting openbarsten, zodat de peperkorrels tevoorschijn komen. De korrels moeten vervolgens goed gewassen worden. De witte peperkorrels zijn even groot als de zwarte. De witte peper ontstaat dus door het verwijderen van de schil en is daardoor zachter van smaak dan de zwarte peper. Het langere productieproces maakt witte peper de duurste van de drie kleuren pepers.

De groene peper wordt gepekeld.

[Fair Trade]

Oxfam Fairtrade is het meest verantwoorde merk. Het heeft certificaten voor zowel fair trade als biologische teelt en hanteert een duidelijk ethisch beleid. De garantie van een vaste minimumprijs geeft de boeren stabiliteit en werkt de onzekerheid over de schommelende peperprijzen weg. Hoewel wij de soms dramatische dalingen en stijgingen niet voelen in de supermarkt, betekenen ze een wereld van verschil voor de boeren. Om voor hen een betere toekomst te verzekeren moet de vraag naar fair trade groeien; momenteel is er nog maar amper een markt voor ethische en duurzame alternatieven.

♦ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)





RIETSUIKER

Rietsuiker, ook al komt die van Latijns-Amerika, heeft een kleinere ecologische voetafdruk dan suiker uit bieten die hier geteeld worden! En de biorietsuiker uit Paraguay is zelfs CO2-kampioen!

Suikerbiet heeft bijna 4 keer zoveel land nodig als suikerriet. Als de suikerbieten uit de grond komen, zijn ze veel viezer dan suikerriet en moeten ze grondig gewassen worden. Overgebleven bladeren, steentjes en ander restmateriaal moet verwijderd worden voor de verwerking begint. Voor bieten zijn de transportafstanden groter dan in de suikerrietindustrie. De volledige levenscyclus in rekening genomen, blijkt bij vergelijking van de verschillende suikers dat de biologische Max Havelaarrietsuiker uit Paraguay de beste klimaatbalans oplevert. De klimaatimpact is 40% lager dan het gemiddelde van de suikers. De goede klimaatbalans is vooral te danken aan het feit dat de biologische teelt van suikerriet – zonder kunstmatige meststoffen, zonder pesticiden en met zeer weinig vervuilende machines - minder CO2 uitstoot dan de conventionele teelt van suikerbiet. Bovendien wordt het afval van het suikerriet gebruikt om warmte en stroom te genereren nodig voor de teelt ervan. Daardoor is de suikerrieteteelt klimaatneutraal. Voor de suikerbieteteelt daarentegen wordt gebruik gemaakt van fossiele brandstoffen.

[Geschiedenis]

Het zoete riet

Tijdens een veldtocht van Alexander de Grote in India, meldde zijn generaal Nearchos dat er een soort riet groeide waaruit de plaatselijke bevolking, zonder hulp van bijen "honing" won. Rietsuiker was hierdoor de eerste suikersoort waarmee de Europeanen kennis maakten; Door Columbus werd het naar Zuid-Amerika overgebracht waar het goed kon groeien. Het inzetten van slaven maakte dat de suikerrieteteelt een grote vlucht nam.

[Voedingswaarde rietsuiker]

Behalve calorieën heeft suiker geen voedingswaarde. Maar het lichaam heeft calorieën nodig als brandstof, om te lopen en te fietsen, maar ook om te denken en te slapen.

[Fair Trade rietsuiker uit Paraguay]

Manduvirá uit Paraguay is sinds 2000 Oxfampartner. Sinds 2005 exporteert de organisatie rechtstreeks zijn suiker. Door om te schakelen naar de biologische teelt van rietsuiker hebben ze voor zichzelf een nieuwe markt met een meerwaarde kunnen creëren. Dankzij de rechtstreekse export heeft Manduvirá voldoende premiegeld verzameld om te investeren in de constructie van een eigen suikerfabriek. Deze ecologische productie-eenheid, die werkgelegenheid zal verschaffen aan meer dan 150 mensen, wordt klaargestoomd tegen de oogst van 2013. Door te exporteren naar de eerlijkehandelsmarkt, zijn de coöperaties in staat om de aangesloten suikerrietproducenten het dubbele van de marktprijs te betalen. Manduvirá is een dynamisch voorbeeld van een coöperatie die haar lot in eigen handen neemt.

➤ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)





RIJST

Rijst behoort tot de grassenfamilie. De rijstkorrel is het rijpe zaad van de rijstplant. Een rijstkorrel bestaat van binnenuit naar buiten toe steeds uit de volgende vier onderdelen: het meellichaam, de kiem, het zilvervlies en het kaf.

Rijst is het hoofdvoedsel van meer dan de helft van de wereldbevolking, een vijfde is afhankelijk van de rijstteelt voor hun levensonderhoud en het vormt het belangrijkste voedselgewas van de derde wereld. Rijst heeft een sterke verbintenis met armoede, de hoogste dagelijkse consumptie gebeurt door mensen in Azië, Afrika en Zuid-Amerika waarvan een groot deel arm tot zeer arm is.

[Productie]

Rijst is zeer voedszaam en groeit in omstandigheden waar andere gewassen niet zouden kunnen groeien. Ook kan rijst oogst na oogst op eenzelfde bodem geteeld worden en kunnen er tot drie oogsten per jaar worden geproduceerd. Er zijn drie belangrijke teeltsystemen: namelijk het geïrrigeerd laagland, het regenafhankelijk laagland en het regenafhankelijk hoogland. 75% van de rijstproductie is afhankelijk van geïrrigeerd laagland, vooral toegepast in Aziatische landen. De rijst wordt geteeld op grond die in modder wordt veranderd door 'ploeteren' en de velden worden ingedamd zodat het water 5 tot 10 cm hoog blijft staan. Het landbouwproces start met de keuze van het zaad, de rijstsoort moet immers passen bij de omgeving.

[Voedingswaarde]

In rijst zijn geen vitamine A en vitamine C aanwezig. Wel zijn rijstkorrels rijk aan B vitaminen, vooral vitamine B1. Rijst bevat enkele mineralen en sporenelementen, bijvoorbeeld fosfor, zink, selenium, koper, jodium, ijzer, ...

In een rijstkorrel zit vet enkel in de kiem vervat, het zijn grotendeels plantaardige, gezonde, onverzadigde vetzuren. De kiem maakt slechts 2% uit van de rijstkorrel en wordt zelfs verwijderd bij witte rijst.

Zetmeel is het belangrijkste onderdeel van rijst, het omvat ongeveer 70% van de rijstkorrel en zit vervat in het meellichaam. De koolhydraten zijn de oorspronkelijke voedselreserves van de rijstplant.

[Fair Trade]

Oxfam Fairtrade koopt rijst bij achtergestelde boeren in Thailand (partners Greennet en OJRPG), India (partner Agrocél) en Laos (partner ASDSP). Door de verkoop via eerlijke handel kunnen deze organisaties zich versterken en krijgen de boeren een betere prijs voor hun producten.

Gezien het belang van water bij de productie van rijst is de klimaatverandering steeds meer een probleem voor de rijstboeren. Onze partner Greennet in Thailand besteedt een deel van de fairtrade premie aan onderzoek naar oplossingen. Uit studies blijkt dat de omschakeling naar oude rassen en biologische teelt een betere oogst opleveren.

➔ [Meer info vind je bij OXFAM WERELDWINKELS](#)



MAG EEN KIP EEN KIP ZIJN?

[De aard van de kip]

Kippen zijn beweeglijke en wakkere dieren. Als je naar ze kijkt, kan je ze nauwelijks betrappen op een moment van rust: ze schrapen met hun poten, ze draaien waakzaam met hun kopje of nemen een zandbad waarbij ze wild met hun veren schudden.

Als kippen te weinig ruimte hebben en zich vervelen, gaan ze elkaar pikken en verwonden. In de gangbare pluimveehouderij wordt daarom het voorste stuk van de snavel afgeknipt. Snavelkappen is in de biologische pluimveehouderij niet systematisch toegestaan. De biologische pluimveehouder zorgt ervoor dat zijn kippen voldoende ruimte en afleiding hebben. Buiten kunnen ze in het gras en op stal tussen het stro scharrelen.

Op de biologische boerderij krijgen kippen graankorrels om op te pikken. Ze zoeken ook zelf voedsel. Met hun poten woelen ze buiten de aarde om, op zoek naar wormen en insecten. Zo nu en dan pikken ze ook een grasspriet mee.

[Wanneer is een kip een biologische kip?]

/ Maximaal 6 leghennen per m² stalruimte.

/ Minimaal 4 m² buitenruimte per kip; deze ruimte moet voor het grootste deel begroeid zijn.

/ In de stal is er daglicht, frisse lucht, strooisel op de grond en zijn er zitstokken en legnesten.

/ Minimaal 8 uur per nacht geen verlichting in de stallen.

/ De kippen moeten vrij binnen en buiten kunnen lopen.

/ Minstens 85% van het voer moet biologisch zijn.

/ Antibiotica en preventieve geneesmiddelen zijn verboden.

/ Het afkappen van de snavel is verboden.



'Het ecologisch houden van kippen'. In dit boek staan honderden tips om het houden van

kippen echt dier- en milieuvriendelijk aan te pakken.

♦ [Meer info vind je bij VELT](#)

LENTE

ZOMER

/ MAART



Aardappelen
Bloemkool
Groene selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spinazie
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Wittekool
Wortelen



Appelen
Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

/ APRIL



Aardappelen
Andijvie
Asperges
Bloemkool
Groene selder
Paddenstoelen
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Rode biet
Spinazie
Uien
Witlof



Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

/ MEI



Andijvie
Asperges
Bloemkool
Doperwt
Groene selder
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Spinazie
Spitskool
Uien
Warmoes
Wortelen



Aardbeien
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

/ JUNI



Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Asperges
Bloemkool
Broccoli
Doperwtjes
Groene selder
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Radijs
Savooikool
Spinazie
Spitskool
Tomaten
Uien
Venkel
Warmoes
Wortelen



Aardbeien
Abrikozen
Frambozen
Kersen
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Sinaasappelen
Zwarte bessen

/ JULI



Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Doperwtjes
Groene selder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Paprika
Prinsessenboon
Prei
Radijs
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Warmoes
Wittekool
Wortelen



Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Frambozen
Kersen
Mango
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Zwarte bessen

/ AUGUSTUS



Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Groene selder
Groenlof
Knolselder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Mais
Paddenstoelen
Paprika
Prinsessenboon
Pompoen
Prei
Raapstelen
Radijs
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Warmoes
Wittekool
Wortelen



Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Druiven
Frambozen
Kersen
Mango
Meloen
Nectarines
Peren
Perziken
Pruimen
Zwarte bessen

HERFST

WINTER

/ SEPTEMBER

/ OKTOBER

/ NOVEMBER

/ DECEMBER

/ JANUARI

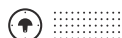
/ FEBRUARI



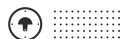
Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Groene selder
Knolselder
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Maïs
Paddenstoelen
Paprika
Pompoen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Uien
Venkel
Warmoes
Wittekool
Wortelen



Appelen
Bananen
Bramen
Druiven
Frambozen
Kiwi's
Mango
Meloenen
Nectarines
Peren
Perziken
Pompelmoes
Pruimen



Aardappelen
Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Groene selder
Knolselder
Koolrabi
Kropsla
Paddenstoelen
Paprika
Pastinaak
Pompoen
Prei
Prinsessenboon
Raap
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Snijbonen
Spinazie
Spitskool
Spruiten
Tomaat
Uien
Veldsla
Venkel
Warmoes
Witlof
Witte kool
Wortelen



Appelen
Bananen
Bramen
Druiven
Frambozen
Kiwi's
Mandarijnen
Mango
Meloenen
Pompelmoes
Peren
Sinaasappelen



Aardappelen
Aardpeer
Andijvie
Bleekselder
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Groene selder
Knolselder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Venkel
Witlof
Wittekool
Wortelen



Appelen
Bananen
Druiven
Kiwi's
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen



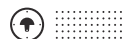
Aardappelen
Aardpeer
Andijvie
Groene selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Wittekool
Wortelen



Appelen
Bananen
Kiwi's
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen



Aardappelen
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Wittekool
Wortelen



Appelen
Bananen
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen



Aardappelen
Groene selder
Knolselder
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Witlof
Wittekool
Wortelen



Appelen
Bananen
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zoveel mogelijk te beperken. Kies steeds die groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

➔ Meer info vind je bij VELT



> Wat gebeurt er als Belgische jongeren hun eigen kostje moeten klaarmaken met enkel de middelen van boeren in het Zuiden?

Surf naar www.solidagro.be en bekijk daar het filmpje.

> Bekijk ook het educatief dossier: 'Boeren troef! Over vruchtbare grond voor boeren in het Zuiden.'

