

EERLIJK ETEN

TACHTIG MAKKELIJKE RECEPTEN MET FAIRTRADE INGREDIËNTEN







VOORWOORD

Het eerlijke eten is aan het doorbreken. En hoe! De interesse in kleinschalig gemaakte, ambachtelijke producten is groter dan ooit. Steeds meer mensen eten minder of geen vlees. Willen weten waar hun eten vandaan komt. En eten groente en fruit van het seizoen. Toen ik in 2003 ambassadeur van fairtrade werd, was je behoorlijk alternatief als je je daarmee bezighield. Het aanbod aan eerlijke en duurzame producten was destijds marginaal. Veel mensen wisten niet eens wat fairtrade betekent. Nu zie je fairtrade producten overal om je heen: in supermarkten, bij de bio-winkel, de Turkse groenteboer en de Wereldwinkel. Pindakaas, mango's, rijst, koffie, hagelslag en wijn: je hoeft er niet voor om te fietsen, alleen maar even over na te denken als je voor het schap staat. En dat is mooi. Meer is niet nodig; gewoon dat besef dat je kleine boeren aan de andere kant van de wereld een steuntje in de rug geeft. En dat ze vervolgens heel goed zelf in staat zijn om grote stappen te zetten.

Bewust met eten bezig zijn heb ik van huis uit meegekregen. Mijn ouders aten weinig vlees, deden hun boodschappen bij de reformwinkel om de hoek en leerden me om niet alleen aan mezelf te denken, maar ook aan de wereld om me heen. Door de reizen die ik maak, is dat bewustzijn alleen maar groter geworden.

In Nederland is het heel makkelijk om 'eerlijk' te eten, maar op reis heb je het niet altijd voor het kiezen. Ik eet geen vlees en houd van verse, gezonde maaltijden: veel groenten, fruit, granen, yoghurt... dat is lang niet overal mogelijk. In sommige landen hebben ze bijna niets of zijn ze gewend veel vlees te eten. En in sommige welvarende landen heerst een ander soort voedselarmoede. Daar is alles verpakt, geraffineerd, vol kleur- en smaakstoffen. Dan realiseer ik me weer hoe luxe we het hier hebben, met de verantwoorde keuzes die we kunnen maken. Lokaal geteeld, biologisch, seizoensgroenten en -fruit, kaas en yoghurt van kleine boeren, duurzaam gevangen vis en eerlijke producten van ver; we hoeven er geen enkele moeite voor te doen, het is er gewoon. Prachtig toch! Ik hoop dat je door dit boek geïnspireerd raakt om met al die mooie ingrediënten iets lekkers op tafel te zetten. Om bewuste keuzes te maken als je inkopen doet. Om te genieten als je kookt en eet. Als je een banaan, een ananas of een reep chocolade koopt, moet 'ie in de eerste plaats gewoon lekker zijn. Maar als er een mooi verhaal achter zo'n product zit, smaakt het waarschijnlijk nóg beter. •

Floortje Dessing



INHOUD

011 VOORWOORD

017 INLEIDING

- 017 Je hebt het voor het kiezen
- 020 Hoe werkt het?
- 025 De makers

030 ONTBIJT

- 032 Ontbijtrecepten
- 046 Alles over bananen
- 060 Alles over thee
- 064 Het verhaal van een theeplukster

068 LUNCH

- 070 Lunchrecepten
- 088 Alles over quinoa
- 110 Alles over kokos

114 SNACKS & DIPS

- 116 Snacks & dips
- 120 Alles over noten

140 DINER

- 142 Dinerrecepten
- 152 Alles over rijst
- 194 Alles over cacao
- 198 Het verhaal van een cacaoboerin

202 ZOET

- 204 Zoete recepten
- 212 Alles over ananas
- 234 Alles over specerijen





INHOUD

238 KOFFIE, THEE & COCKTAILS

- 240 Koffie, thee & cocktails
- 254 Alles over koffie
- 258 Het verhaal van een koffieboerin

.....

264 GEZOND OM TE (W)ETEN

.....

268 KINDEREN VAN DE THEE

- 269 Waar gaat de opbrengst van dit boek naartoe?

.....

270 INDEX OP INGREDIËNT

.....

274 INDEX OP RECEPT

.....

276 DANKJEWEL!



JE HEBT HET VOOR HET KIEZEN



Zaterdagochtend half tien: zonder wekker wakker worden. Daarna uitgebreid door de weekendkrant bladeren, een grote pot thee binnen handbereik, op je bord geroosterd zuurdesembrood met roomboter en hagelslag. Zaterdag is de dag waarop je alles net een tandje langzamer kunt doen. Gaat sporten, afsprekt met vrienden of op pad gaat met de kinderen. En boodschappen doet. Bij de supermarkt, de toko of de biowinkel. Dat betekent keuzes maken, zeker als je zo eerlijk en puur mogelijk wilt eten. Maar wat moet je eigenlijk onder 'eerlijk eten' verstaan? Wat ons - de makers van dit boek - betreft, is dat een breed begrip. Betekent het bijvoorbeeld kiezen voor lokaal, seizoensgebonden eten. Vaak, maar niet altijd, is dat biologisch. Meestal is het geteeld of gemaakt door kleine producenten: boeren, tuinders, molenaars, vissers, fruittelers en yoghurtdraaiers die met hun 'goede waar' de wereld niet alleen lekkerder, maar ook mooier willen maken.

Eerlijk eten betekent ook: plantaardige en diervriendelijke keuzes maken. Minder vlees, gevogelte en vis eten, omdat de productie daarvan zo belastend voor het milieu is en vaak gepaard gaat met dierenleed. En áls je dan vlees eet, kiezen voor producten die een keurmerk hebben gekregen. Het EKO-keurmerk, Beter Leven-sterren van de Dierenbescherming, het MSC-logo voor duurzaam gevangen wilde vis en het ASC-logo voor kweekvis geven daarbij houvast.

MILJOENEN BOEREN IN AFRIKA, ZUID- AMERIKA EN AZIË WERKEN HARD OM MOOIE PRODUC- TEN VOOR ONS TE MAKEN

SAMEN STERKER STAAN

Veel dingen die we dagelijks eten en drinken, komen van ver. Miljoenen boeren in Afrika, Zuid-Amerika en Azië werken hard om mooie producten voor ons te maken; zij leven van hun land. Die bananen in je fruitschaal zijn het inkomen van een boer ver weg. Eerlijk eten betekent daarom ook een eerlijke prijs betalen. En daar staat fairtrade voor: eerlijke handel, milieuvriendelijk produceren, betere arbeidsomstandigheden mogelijk maken en meer zeggenschap voor boeren realiseren door samenwerking. Een eerlijke prijs biedt samenwerkende boeren de mogelijkheid te investeren in trainingen, nieuwe productietechnieken, onderwijs en gezondheidszorg. Achter dat kleine fairtrade keurmerk op een pak koffie, een ananas of een pak rijst gaat dus een hele wereld schuil. Inmiddels zijn er in Nederland ruim 1800 fairtrade producten te koop; van noten tot rijst, van koffie tot cacao en van servies tot tafelkleden en kaarsen. Die vind je in vrijwel alle supermarkten, in biowinkels en natuurlijk in de 220 Wereldwinkels die Nederland telt. Ze vertellen stuk voor stuk het verhaal van de koffieboeren, theepluksters, ananastelers en bananenboeren die samen sterker staan en via fairtrade kunnen werken aan een beter bestaan.

LEKKER EN LOGISCH

Eerlijk boodschappen doen is helemaal niet zo moeilijk. Fairtrade producten kom je werkelijk overal tegen en het aanbod ervan groeit jaarlijks. Misschien is je keus voor zulke producten al vanzelfsprekend. Maar het kan zijn dat je soms nog twijfelt tussen het ene blik kokosmelk en het andere. Als je je op zo'n moment realiseert dat jouw keus ergens ver weg bijdraagt aan een beter bestaan en aan een eerlijker handelssysteem, wordt kiezen vast en zeker al minder moeilijk. Zo smaken die boterham met hagelslag op zaterdagochtend, dat wijntje op zondagmiddag en die kokoscurry met ananassalsa op woensdagavond nóg beter. Eerlijk eten verdient een eerlijke prijs.



Eerlijk eten is een initiatief van Fair Trade Original, de Landelijke Vereniging van Wereldwinkels en Stichting Max Havelaar. Deze organisaties maken zich - ieder op een eigen manier - al decennia sterk voor eerlijke handel:



STICHTING MAX HAVELAAR is de organisatie achter het onafhankelijke fairtrade keurmerk. Dat keurmerk staat voor een eerlijke prijs voor boeren en arbeiders in ontwikkelingslanden.

Omdat een groep boeren sterker staat dan een boer alleen, is samenwerking cruciaal. Ze investeren samen in een betere toekomst. Ook staat het keurmerk voor duurzame productie en gelden er strenge criteria op het gebied van milieu en arbeidsomstandigheden. In Nederland werken 140 bedrijven met het fairtrade keurmerk, die samen zo'n 1800 producten produceren.



In de jaren zestig van de vorige eeuw importeerde FAIR TRADE ORIGINAL de allereerste fairtrade producten in Nederland. Dit doen zij via het opzetten

van eerlijke handelsketens waardoor boeren een beter bestaan kunnen opbouwen. Inmiddels is er een heel breed assortiment verkrijgbaar. Waaronder mooie culinaire producten waarmee je elke dag kunt genieten van eerlijk eten: van muffinmix tot woksaus en van kokosmelk tot crème honing.



Bij de WERELDWINKELS kun je terecht voor mooie cadeaus die zijn gemaakt met respect voor mens

en milieu. Denk aan schalen, borden, pannen, kaarsen, tafelkleden, slabestek en nog veel meer. Omdat de producenten daarvan een eerlijke prijs krijgen, kunnen ze een menswaardig bestaan opbouwen. In Nederland zijn er ruim 220 Wereldwinkels. •

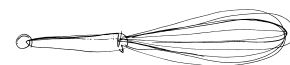
GENIET VAN EERLIJK ETEN! MET DIT KOOKBOEK WILLEN WE LATEN ZIEN HOE LEKKER, HOE MOOI, HOE MAKKELIJK EN HOE LOGISCH HET IS

.....

‘FAIRTRADE IS VOOR MIJ: MEEDENKEN OVER DE WERELD WAARIN WE LEVEN. EN DAAR VERVOLGENS IETS MEE DOEN. EEN PRODUCT WAAR IEMAND AANDACHT, ENERGIE EN KENNIS IN HEEFT GESTOPT, SMAAKT ALTIJD BETER’

.....

Yolanda van der Jagt



DE MAKERS

.....



Lisette Kreischer
Schreef recepten.

Heeft al vele vegan-kookboeken op haar naam staan. En inspireert met *The Dutch Weed Burger* en *Veggie in Pumps*. ‘Elke ochtend rond een uur of half twaalf geniet ik van een overheerlijke cappuccino die ik maak met sterke koffie, een romige laag opgeklopte speltmelk, een snufje kaneel en wat maple syrup. Guilty pleasure? Mijn vegan snicker hap. Twee stukjes ontbijtkoek met pindakaas en pure chocoladepasta die ik onder de grill doe; dat is echt *to die for*. Genieten met respect voor mensen, dieren en natuur is echt niet moeilijk.’

.....



Samuel Levie
Schreef recepten.

Is professioneel worstendraaier en culinair journalist. ‘Ik houd enorm van lekker eten, maar vind het ook belangrijk dat wat ik eet niet ten koste van anderen gaat. Fairtrade is wat mij betreft alleen nog maar een begin richting een eerlijker wereld. Goed eten heeft effect op alles wat je doet. Als ik de taco’s met smokey chili (p. 174) maak voor mijn vriendin, met daarbij een geweldige ananassalsa (p. 134), kan ik zeker een week niks fout doen. Damn lekker is dat! En met kedgerees als ontbijt kan mijn dag niet meer stuk.’

.....



Saskia van Osnabrugge

Maakte alle heerlijke foto’s. Is - hoe kan het anders - fotografe. Met een zwak voor food en reizen. ‘Eerlijk eten is voor mij een breed begrip. Het betekent niet alleen fairtrade van ver weg, maar ook lekker en lokaal uit Nederland. Of ik nu geniet van geroosterd zuurdesembrood met boerenboter en lekkere Olde Remekerkaas of havermoutpap maak met amandelmelk, verse dadels, kaneel en vanille: dat komt op hetzelfde neer. Ik probeer me elke keer weer te realiseren dat iemand met veel liefde en aandacht een prachtig product heeft gemaakt.’

.....



Kasia Vermaire Schreef recepten en gaf gezondheidstips. Is theesommelier en health inspirator. 'Mijn dag begint met thee. Ik ben gek op chai, een combinatie van verwarmende specerijen zoals kaneel, kardemom, kruidnagel en gember. Het liefst vroeg in de ochtend, zodat ik met de zon wakker kan worden onder het genot van muziek en - niet te vergeten - home made porridge. Ik maak mijn eigen mix van boekweit-, rijst- en gierstvlokken.

'Mijn guilty pleasure: Poolse appelblini's van boekweitmeel, met fairtrade kaneel uit Sri Lanka, palmsuiker en biologische roomboter. Samen met mijn oma en moeder bakken en daarna ieder een grote schaal helemaal opeten!'

Tien minuutjes verwarmen op laag vuur, lekker veel kaneel erover en soms een vleugje nootmuskaat. Als ik

die specerijen ruik en proef, denk ik automatisch aan de reizen die ik maakte voor Max Havelaar en zie ik de mensen daar weer voor me. Dat beeld wil ik delen.'



Yolanda van der Jagt Schreef recepten, testte alle gerechten en kookte ze voor de foto's. Is chef-kok, schrijver van vele kookboeken en foodstylist. 'Fairtrade is voor mij: meedenken over de wereld waarin we leven. En daar vervolgens iets mee doen. Een product waar iemand aandacht, energie en kennis in heeft gestopt, smaakt altijd beter. Of dat nu gaat om de hagelslag op mijn boterham, de bananen die ik op de pizza doe - echt waar, moet je proberen: zoete pizza met banaan, rode peper en rucola - of de koffie en thee die ik drink. Mijn favoriete gerecht in dit boek?

De stampot boerenkool met quinoa en pastinaak. Vind ik een goed voorbeeld van 'best of both worlds'.



Eddy Frings Geniet van het leven, houdt van mooie spullen en fijne plaatjes en doet daarom al 25 jaar styling voor fotografie. 'Eten is voor mij niet alleen proeven, ruiken en bereiden, maar ook presenteren. Op die manier geniet ik er meer van. De kwark met banaan die ik als ontbijt maak, gaat in een mooie kom en wordt aan tafel gegeten. Ik ben een GVA-type, maar mijn groente, vlees en aardappels zijn wel van de

verantwoorde soort. Op mijn bord geen kiloknallers, maar eten waar een boer - ver weg of dichtbij - een faire prijs voor heeft gekregen. En dat wordt met alle respect geserveerd. Op tafel naast mijn bord met (h)eerlijk eten brandt een kaarsje, liggen een linnen servet en mooi bestek en staat een glanzend glas water of wijn.'



Sascha de Lint Schreef recepten en is mede-eigenaar van GreenAge, een merk voor biologische en eerlijke producten. Won in 2011 MasterChef. 'De lekkerste tom kha kai ooit

at ik vijf jaar geleden in Thailand, waar ik van de lieve dame achter het eetkraampje leerde hoe je 'm maakt. Exact op die manier maak ik hem nog steeds. Minstens een keer per week. Gelukkig houdt mijn man net zo van de Thaise keuken als ik. Dat ik zo veel mogelijk fairtrade-ingrediënten gebruik, vind ik niet meer dan logisch. Als ik kan genieten van lekker eten, moeten boeren dat toch ook kunnen?'



Diewertje van Wering Art director en verantwoordelijk voor de vormgeving van dit boek. Daarnaast ook werkzaam bij Jamie-magazine en Max Havelaar. 'Wat ik kook en eet, maar ook wat ik koop en draag: ik vind het belangrijk om te weten waar het vandaan komt, maar ook hoe

en door wie het gemaakt of geproduceerd wordt. Voor mijn gevoel zijn we jarenlang bezig geweest met te veel en te makkelijk consumeren. Daarom probeer ik elke dag bewust te genieten. Van mijn biologische roereitje met tomaat bij het ontbijt. Mijn latte macchiato halverwege de ochtend. En de quinoa met gegrilde groente en een visje 's avonds. Mijn favoriete fairtrade producten: kokosmelk en rijst. Komt dat even goed uit!'



'De rode curry (p. 167) vind ik geweldig. Ik ben een enorme Azië-fan en heb er gereisd door Thailand, Laos, Cambodja en Vietnam. Daar ben ik in gedachten terug als ik die eet.'

Judith Verkuil
Verantwoordelijk voor dit kookboek (concept, productie en eindredactie), zet zich al jaren in voor eerlijke handel bij Max Havelaar. 'Het is geweldig dat steeds meer supermarkten fairtrade omarmen en de producten daarmee toegankelijk maken voor steeds meer mensen. Voor mijn werk ben ik regelmatig op reis. En zie ik met eigen ogen hoeveel energie er zit in het verbouwen en produceren van mooie ingrediënten. Of het nu gaat om koffie, bananen, thee of kokosnoten. Als die een fairtrade keurmerk hebben, weet je dat je er met een goed gevoel van kunt genieten. Mijn guilty pleasure? De ananas-chocoladetaart met viooltjes (p. 220). Super lekker!'



© Kymme Leyser

Beanca de Goede
Schreef de teksten en deed culinaire redactie. Is tekstschrijver en kookboekenauteur. 'Van zorgeloze genietster werd ik kritisch consument. En nee, dat is niet zuur of calvinistisch. Het betekent dat ik twee keer nadenk voor ik mijn geld aan iets uitgeef. Met je dagelijkse boodschappen maak je, hoe marginaal dat ook lijkt, keuzes. Daarom haal ik mijn groente, vlees en zuivel als het even kan rechtstreeks bij de boer. Komt het tarwe-roggebrood van de biologisch-dynamische bakker in mijn dorp. En zijn mijn bananen, hagelslag, pindakaas en kokosmelk fairtrade. Favoriete tip uit dit boek: roer een of twee lepels pure cacao door een stoofje. Je weet niet wat je proeft!'

'Het mooie van fairtrade: met de eerlijke prijs die ik betaal wordt geïnvesteerd in de toekomst. In kennis, in de coöperatie die ervoor zorgt dat de boeren een sterkere marktpositie krijgen, maar ook in onderwijs voor hun kinderen, gezondheidszorg en het milieu. Tel uit je winst.'



Carlijn Claire Potma
Schreef recepten en maakte illustraties. Is freelance schrijver en creatieveling. 'Mijn ultieme verwenontbijt? Bananenijs! Bijvoorbeeld met een scheut amandelmelk, cacaonibs, bosbessen en pindakaas. Mijn dagelijkse break is 100% fairtrade: een kop koffie met daarbij banaan, een notenpasta als pindakaas, en dadels. Maar kokos is toch wel mijn favoriete product. Melk, water, meel, rasp, vlokken, het hele ding: ik vind alles lekker. Fairtrade is voor mij - heel simpel - eerlijk genieten.'



© Paul Bakker

Nadia Zerouali en Merijn Tol
Schreven recepten. Zijn in het dagelijks leven kookboekauteurs. 'Fairtrade is wat ons betreft het begin van een nieuwe voedsleconomie. Van fairtrade ingrediënten kun je de hele dag door genieten. Bij een verwenontbijtje met gefrituurde eitjes met sumak, za'atar met olijfolie en versgebakken brood drinken we heerlijke, geurige Arabische koffie met kardemom. Later op de dag een shake met avocado, amandelen en dadels. Of een schuimige cappuccino met amandel-dadelnoga. Dat laatste recept is spontaan ontstaan toen we lekkere dadels kregen en die combineerden met amandelen, kardemom en sinaasappel. Het resultaat: zalig en gezond. Ook het fototeam was er weg van.'



.....

'IK VIND DAT WE JARENLANG BEZIG ZIJN GEWEEST MET TE VEEL EN TE MAKKELIJK CONSUME- REN. DAAR- OM PROBEER IK ELKE DAG WEER BEWUSTE KEUZES TE MAKEN'

.....

Diawertje van Wering

ONTBIJT

.....

SPELTQUINOA MET RODE VRUCHTEN
ROGGEBROOD MET RIJSTWAFELS
OVERNIGHT NUTS MET DADELS
SMOOTHIES:

- ONTBIJTSMOOTHIE MET SPIRULINA, KOKOS EN AARDBEI
- ANANAS-QUINOASMOOTHIE MET DADELSTROOP

SUPEROATS MET KANEEL EN HONING
SPELTPANNENKOEK MET GEGRILDE
ANANAS

SINAASAPPELYOGHURT MET
GEPOFTE QUINOA

CHOCOLADEPASTA OP
ZUURDESEMBROOD

UITGEBREID PALESTIJNS ONTBIJT
CHOCO-BANAANSMOOTHIE

.....

SPELTQUINOA MET RODE VRUCHTEN

EEN STEVIG ONTBIJT DAT TÓCH LICHT VERTEERBAAR IS. EN HET MOOIE IS DAT JE OP DEZE BASIS HEERLIJK KUNT VARIËREN MET FRUIT, NOTEN, SPECERIJEN EN ZOETMAKERS. HEB JE 'S OCHTENDS ALTIJD HAAST? DAN KUN JE DE SPELT DE AVOND ERVOOR ALVAST WEKEN EN KOKEN.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 10 min. (plus 1 uur weken en 20 min. koken)

Ingrediënten

- 80 G SPELT
- 80 G QUINOA
- 400 ML KOKOSMELK
- SNUFJE ZOUT
- 1 KANEELSTOKJE
- 1 VANILLESTOKJE, IN DE LENGTE GEHALVEERD
- 120 G VERSE RODE VRUCHTEN ZOALS AALBESSEN, BRAMEN, FRAMBOZEN
- 4 EL HONING
- 1 EL CITROENSAP
- 100 G PECANNOTEN, GROF GEHAKT

Bereiding

1. Spoel de spelt in een vergiet onder koud stromend water. Doe in een kom, giet er net zo veel water bij tot het onder staat en laat 1 uur weken.
2. Giet af in een zeef en kook de spelt in ca. 20 min. beetgaar in ruim kokend water. Giet af in een vergiet en laat goed uitlekken.
3. Kook intussen de quinoa: breng de kokosmelk tegen de kook aan met een snuf zout, het kaneelstokje en het vanillestokje. Spoel de quinoa af in een zeef of fijne vergiet onder koud stromend water. Voeg de quinoa bij de kokosmelk en laat ca. 15 min. zachtjes garen tot de melk is opgenomen. Draai het vuur uit en laat de quinoa nog 5 min. staan met het deksel op de pan
4. Maak intussen het fruit schoon. Meng honing en citroensap in een kommetje. Haal het kaneelstokje en het vanillestokje uit de quinoa, roer de spelt erdoor (als je het wat dik vindt, kun je er nog wat kokosmelk doorheen roeren).
5. Verdeel het spelt-quinoamengsel over 4 kommen. Voeg fruit en pecannoten toe en bedruppel met het honing-citroenmengsel.

Tips

Varieer met verschillende kleuren quinoa (wit, rood, zwart).

Gebruik in plaats van spelt een ander oergraan, bijvoorbeeld kamut (de bereidingswijze is gelijk aan die van spelt).

Gebruik fruit van het seizoen (appel en peer in de herfst, rabarber of aardbeien in het voorjaar, frambozen en rode bessen in de zomer).

Of kies voor tropische vruchten zoals mango en ananas.



vegan



lactosevrij



ROGGEBROOD MET RIJSTWAFELS

GA JE 'S OCHTENDS ALTIJD OP DE AUTOMATISCHE PILOOT? DAN INSPIREERT DIT RECEPT OM JE
STANDAARD SNEE BROOD TE VERVANGEN DOOR ROGGEBROOD EN/OF RIJSTWAFELS.

*Voor 4 personen
Bereidingstijd 10 min.*

Bereiding

1. Besmeer de sneetjes roggebrood met een klein laagje roomboter en druppel er wat honing over.
2. Beleg de volkoren rijstwafels met avocado en plakjes tomaat en garneer met de fijngesneden bieslook. Bestrooi met zeezout en de pepermix.
3. Trek een thee naar keuze: giet op met kokend water en laat zo'n 3 minuten goed trekken.
4. Serveer op een mooi groot bord, waarbij alle kleuren en ingrediënten goed zichtbaar zijn.

Tips

Kies voor andere soorten crackers of rijstwafels; bijvoorbeeld crackers met noten en zaden of dikke rijstwafels met zeezout.

Gebruik kokosboter in plaats van roomboter.

Gebruik ringetjes lente-ui of ragfijne ringen rode of witte ui in plaats van bieslook.

Ingrediënten

- 4 SNEETJES ROGGEBROOD
- ROOMBOTER
- HONING
- 4 RIJSTWAFELS
- 2 RIJPE AVOCADO'S, GEPRAKT
- SPRIETJES BIESLOOK, FIJNGESNEDEN
- 3 RIJPE TOMATEN, IN PLAKKEN
- SNUFJE ZEEZOUT
- PEPERMIX MET ZONGEDROOGDE TOMATEN, CITROEN EN KNOFLOOK
- ZAKJES THEE: ROOIBOS & HONING OF GROENE THEE MET GUARANA OF EARL GREY



vegetarisch

OVERNIGHT NUTS MET DADELS

DIT IS EEN IDEAAL ONTBIJTJE 'TO GO'. MAAK DE BASIS DE AVOND ERVOOR IN EEN WECKPOTJE EN LEPEL VOORDAT JE DE DEUR UITGAAT FRUIT, HENNEPZAAD EN ANDER LEKKERS EROVER. JE MAAKT HET CRUNCHY MET GEROOSTERDE POMPOENPITTEN.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 5 min. (plus 1 nacht weken)

Ingrediënten

- 100 G HAVER- OF SPELTVLOKKEN
- 50 G ONGEZOUTEN CASHEWNOTEN
- 5 DADELS
- MESPUNT VANILLEMERG
- HAVERMELK
- 200 G ROOD FRUIT
- ½ EL HENNEPZAAD
- KLEIN SCHEUTJE AHORNSIROOP

Bereiding

1. Doe de haver- of speltvlokken samen met de noten, dadels en vanille in een schaal. Vul aan met de melk tot het geheel net onder staat en laat een nacht staan.
2. Roer de volgende dag goed door. Verdeel over twee kommen. Schep er wat rood fruit en hennepzaad op en druppel de ahornsiroop erover.



vegan



suikervrij



lactosevrij



ONTBIJTSMOOTHIE MET SPIRULINA, KOKOS EN AARDBEI

AAN JE DAGELIJKSE SMOOTHIE KUN JE ALLERLEI SUPERFOODS TOEVOEGEN. IN DEZE KOKOS-AARDBEIENSMOOTHIE ZIT SPIRULINA, MAAR JE KUNT ER OOK HENNEPZAAD OF LECITHINE DOORHEEN DOEN.

Voor 2 personen
Bereidingstijd 10 min.

Ingrediënten

- 1 ½ BANAAN
- MESPUNT VANILLEMERG
- 100 ML KOKOSMELK
- 150 ML AMANDEL-, HAVER- OF SOJAMELK
- 10 AARDBEIEN
- ½ TL SPIRULINA

Bereiding

1. Pel de banaan en snijd in stukjes. Doe de stukjes banaan, de vanille en de twee soorten melk in de blender en pureer tot een mooi glad geheel.
2. Was de aardbeien, verwijder het kroontje en halveer ze. Pureer vervolgens de aardbeien tot moes.
3. Mix de spirulina met een klein beetje water. Maak een mooie swirl van de drie componenten.



ANANAS-QUINOASMOOTHIE MET DADELSTROOP

DE QUINOA GEEFT DEZE SMOOTHIE NIET ALLEEN Z'N MOOIE, DIKKE STRUCTUUR, HET ZORGT ER OOK VOOR DAT JE DE HELE OCHTEND EEN VERZADIGD GEVOEL HEBT. DIT SUPERGRAAN WORDT NIET VOOR NIETS EEN 'NUTRITIONAL DARLING' GENOEMD; DE KORRELTJES ZITTEN BOMVOL VITAMINEN EN MINERALEN.

Voor 4 personen
Bereidingstijd 20 min.

Bereiding

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking in 15 min. gaar. Giet af en laat afkoelen.
2. Snijd de ananas in stukken.
3. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of blender, pureer 2-3 min. tot een gladde smoothie en schenk in 4 grote glazen.

Ingrediënten

- 75 G QUINOA
- 1 ANANAS, SCHOONGEMAAKT
- 1 EL VERSE MUNT
- 2 LIMOENEN, UITGEPERST
- 500 ML GRIEKSE YOGHURT
- 4 EL DADELSTROOP
- MERG UIT 1 VANILLESTOKJE (OPTIONEEL)



SUPEROATS MET KANEEL EN HONING

'S AVONDS GEMAAKT, 'S OCHTENDS HAPKLAAR. DIT SUPERGEZONDE ONTBIJTJE LAAT ZICH OOK MAKKELIJK MEENEMEN IN EEN BEKER OF WECKPOTJE.

Voor 4 personen
Bereidingstijd 5 min. (plus 1 nacht weken)

Bereiding

1. Vul elk ontbijtkommetje met 5 volle el havervlokken, 1 tl gojibessen, 1 tl bijenpollen en 1 tl chiazaadjes.
2. Voeg een snufje zout en wat kaneelpoeder toe en vul elk kommetje met gekookt water (ca. 200 ml per kommetje), zodat alles net onder water staat.
3. Laat een nacht staan, dek eventueel af met een bordje of wat huishoudfolie.
4. Strooi er de volgende ochtend wat extra kaneel over, bedruppel met honing en serveer met de gehalveerde banaan.

Tips

Glutenvrij? Vervang de havervlokken door teff graanvlokken.
Voeg noten toe.
Vervang water door amandelmelk of rijstmelk.

Ingrediënten

- 20 EL HAVERMOUTVLOKKEN
- 4 TL GOJIBESSEN
- 4 TL BIJENPOLLEN
- 4 TL CHIAZAADJES
- SNUFJE ZEEZOUT
- SNUFJE KANEEL
- HONING, NAAR SMAAK
- 2 BANANEN



vegan



lactosevrij



glutenvrij

SPELTPANNENKOEK MET GEGRILDE ANANAS

DIT DROOMONTBIJTJE VOL TROPISCHE SMAKEN IS ECHT IETS VOOR EEN LANGZAME ZATERDAGOGHTEND OF EEN LUIE ZONDAG. MAAK HET BESLAG HELEMAAL OP EN BEWAAR - ALS HET JE LUKT - EEN PAAR PANNENKOEKJES VOOR DOORDEWEEKS.

*Voor 4 personen
Bereidingstijd 30 min.*

Ingrediënten

- 5 EL KOKOSOLIE
- 2 EL AHORNSIROOP
- ½ VERSE ANANAS, GESCHILD, KERN VERWIJDERD, IN REPEN
- 250 G SPELTBLOEM
- 2 EIEREN
- 2 RIJPE BANANEN, FIJNGEPRAKT
- KNEEPJE CITROENSAP
- 1 TL BAKPOEDER
- MESPUNT ZOUT
- 400 ML AMANDELMELK
- 4 VOLLE EL CRÈME FRAÎCHE
- GERASPT KOKOS

Bereiding

1. Smelt 2 el kokosolie, voeg de ahornsiroop toe en smeer de ananasrepen hiermee in. Zet apart en laat de 'marinade' even intrekken.
2. Zeef de speltbloem boven een kom en voeg de eieren, geprakte bananen, het citroensap, bakpoeder en zout toe. Meng al roerende de (amandel)melk erdoor en mix tot een mooi glad beslag. Voeg meer melk toe als het beslag te droog of te dik is.
3. Verwarm de resterende kokosolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de pannenkoekjes op halfhoog vuur mooi goudbruin aan beide zijden. Houd warm in een pan of tussen twee borden.
4. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill de ananasrepen circa 3 min. aan beide zijden mooi goudbruin.
5. Serveer de pannenkoekjes met de ananas en een schep crèze fraîche. Bestrooi met de geraspte kokos en bedruppel eventueel met een extra scheutje ahornsiroop.

Tips

Vervang de ahornsiroop door honing.

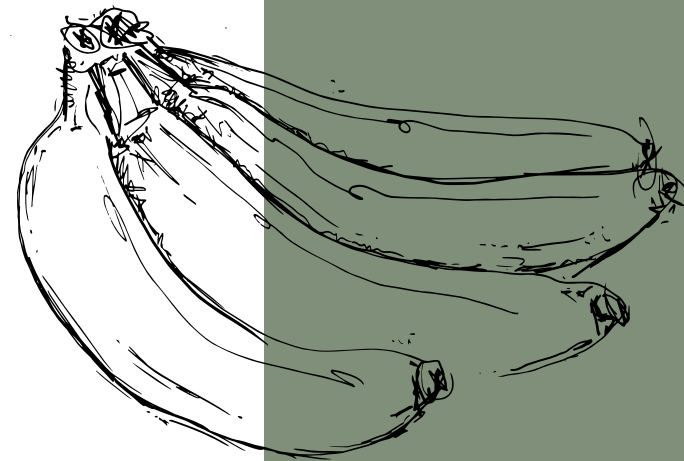
Gebruik in plaats van crèze fraîche eens ricotta, cream cheese of mascarpone.



BANAAN



BANANEN MAKEN GELUKKIG...



De fairtrade bananen die je in Nederland in de supermarkt koopt, komen voor het overgrote deel uit Colombia. Daar worden ze geteeld en geplukt. Niet kam voor kam, zoals je ze in het schap ziet liggen. Bananen groeien met meerdere kammen aan een tros die wel 50 kilo zwaar kan worden. Dat betekent hard werken; helaas vaak voor weinig geld. Het bestaan van kleine bananentelers is onzeker omdat ze afhankelijk zijn van grote bedrijven. Daarom is het zo belangrijk dat kleine boeren zich in coöperaties organiseren, want samen staan zij sterker. Bananen zijn multi-inzetbaar (zoals je in dit kookboek kunt zien). Ze geven extra power aan een granenontbijtje, voelen zich thuis op een tosti, zijn lekker in een salade met waterkers en hazelnoten en verrassen op een pizza met rode peper.

Bananen bevatten veel ijzer. En goede koolhydraten die je spieren ondersteunen en versterken. Dat maakt ze de perfecte snack voor sporters. Nog meer redenen om bananen te eten? Ze maken je gelukkig! Bananen geven het stofje tryptofaan af, dat zorgt voor de aanmaak van serotonine in je hersenen. En dat geeft je een blij en tevreden gevoel. Ook is uit onderzoek gebleken dat ze brain power geven: studenten die bij het ontbijt en de lunch een banaan aten, scoorden bij een Brits onderzoek aanzienlijk beter. Geen twijfel mogelijk dus: alles wordt leuker en lekkerder met fairtrade bananen. •

DE
VERKOOP VAN
FAIRTRADE
BANANEN
IS DE AFGELOPEN

5 JAAR

VERVIJFVONDIGD

69%

van de fairtrade bananen wordt
verbouwd door kleinschalige boeren,
de overige bananen komen van
fairtrade plantages.

1 OP 6 DE BANANEN

in Nederland is fairtrade

Mannen eten
gemiddeld meer
bananen dan
vrouwen.

HANDIG:

bananen produceren het rijpingsgas ethyleen.

Als je een onrijpe kiwi of avocado samen met een banaan in een afgesloten plastic zakje stopt, is-ie in no time rijp.