



inhoud tassen
behoudens eventuele wijzigingen

Voedsel Anders zet de boer opnieuw centraal.

Een beweging voor agro-ecologie : een voedselproductiesysteem dat alle aspecten van het voedselsysteem verduurzaamt !

Deel 2. Ecologisch, fair, respectvol en rechtvaardig

Een agro-ecologisch systeem houdt rekening met de lokale draagkracht van de natuur. Het zet lokale middelen en boerenkennis in voor een veerkrachtige landbouw. Wetenschappelijk onderzoek vertrekt ook vanuit de boer en gebeurt in samenwerking met hem. De onafhankelijkheid en autonomie van de boer is trouwens van groot belang. Net zoals vrije uitwisseling van zaden en een gegarandeerde toegang tot grond, water, zaden en andere noodzakelijke hulpbronnen. Ook uit de eerlijke prijsvorming en het rechtvaardige handelsbeleid blijkt de aandacht voor de boer. Die heeft wereldwijd recht op een kostendekkende, stabiele prijs waarin alle milieu-, sociale- en dierenwelzijnskosten zijn verrekend. Ook de manier waarop voedsel wordt verdeeld, verwerkt, verhandeld moet eerlijk en sociaal zijn.

Ruim 15 organisaties verbinden zich in Vlaanderen met elkaar om agro-ecologie als toekomst voor de landbouw naar voor te schuiven. De beweging kwam tot stand binnen het Transitie Netwerk Middenveld (www.transitienetwerkmiddenveld.be) en verbindt zich met de Nederlandse gelijknamige en gelijkgezinde beweging Voedsel Anders (www.voedselenders.nl)

Bron: de Koevoet september 2016, www.voedselenders.be

Gevulde Spitskool

Ingrediënten: 4 pers

150 gram sushi rijst, 50 gram walnoten, handje verse munt, handje peterselie, 2 lente-uitjes, 2 knoflooktenen, 150g ricotta, 20g Parmezaanse kaas, geraspt, 30 gram roomboter, 1 spitskool, 200ml droge witte wijn of groentebouillon, 1 blikje tomaatblokjes, of blik met kerstomaatjes, 1 eetl. Suiker, 4 eetl. olijfolie zout & peper

Bereiding:

Kook de sushirijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Het liefst een paar uur van tevoren, want het werkt makkelijker met afgekoelde rijst.

Hak de walnoten grof. Doe hetzelfde met de verse kruiden, de knoflook en de lente-uitjes. Meng de gehakte ingrediënten met de ricotta en de Parmezaanse kaas.

Verwarm de boter in een koekenpan en bak de sushi-rijst hier een beetje in op. Meng de rijst door de rest van de vulling. Zet opzij.

Zet een grote pan met voldoende water op. Halveer de spitskool en maak de bladeren voorzichtig los. De buitenste bladeren zijn een stuk groter dan de binnenste bladeren, dus je krijgt koolrolletjes in verschillende maten, maar dat maakt niet.

Als het water kookt: de bladeren een minuutje blancheren, niet allemaal tegelijk, kijk wat er in de pan past. Verwijder de bladeren met een schuimspaan en laat ze schrikken onder koud water. Goed laten uitlekken in een vergiet. Zet de oven aan: 180 graden.

Tijd om de spitskool te vullen: lepel op iedere koolblad wat van de vulling en rol op. Zet de koolrolletjes vast met een prikker. Kieper een blikje tomaten uit over de bodem van een groot bakblik en hevel ook de gevulde spitskool over naar het bakblik.

Dan nog even de saus maken om de spitskoolrolletjes in te garen. Met kinderen aan tafel laat je de wijn achterwege (jammer) en gebruik je bouillon. Meng suiker en olijfolie door de de wijn en de bouillon (of een combinatie daarvan) en giet het over de koolrolletjes. Zet de rolletjes gevulde spitskool in de oven en bak alles een minuut of 30.

Smakelijk!

Bio groenten klein (8.5€)

Prei: de Lochting
Wortelen: Inagro
Witloof: de Elzerij
Aardpeer: de Lochting
spitskool België

Bio groenten groot (14€)

Prei: de Lochting
Winterpostelein oms : Agrecon
Pastinaak: de Lochting
Champignon wit: Chamrova
Raap geel: de Lochting
Spitskool: België
Stoofappel: Va Euckeren

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Witloof: de Elzerij
Rode biet oms: Agrecon
Aardpeer: de Lochting
Champignon wit: chamrova
Spitskool: België
Appel jonagold
Pompelmoes roze
Clementines

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: Inagro
Rode biet oms: Agrecon
Champignon wit: Chamrova
Spitskool: België
Stoofappel: Van Eyckeren
Sinaas Tarocco
Appel jonagold
Peer conference

Fruit (10€)

Banaan fairtrade
Appel jonagold
Pompelmoes roze
Clementines
Peer conference: Van Eyckeren

Aardappel 5 kg:(7.82€)

Ajuin bio: 3 kg (5.3€)

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong