**Recepten van Loethe Olthuis**

Herfst:

Tajine van pompoen met kikkererwten.

*Najaarsgroenten uit eigen land als pompoen en pastinaak hebben als bijkomend voordeel dat ze lang houdbaar zijn. In plaats van kikkererwten kun je in dit recept ook linzen gebruiken. Tajine is zowel de naam voor het Noord-Afrikaanse gerecht als voor de aardewerken ‘pan’ waarin je het kunt maken. Hij is zo gevormd dat het gecondenseerde vocht terugvloeit in de bodem. Zo heb je minder water nodig.*

Winter:

Koolvistorentje met tomatenpesto en savooiekoolpuree.

Dé duurzame (en supergezonde) wintergroente bij uitstek is kool, of het nu savooiekool is, witte of rode kool, spruitjes, zuurkool of spitskool. Overgebleven kool kun je in een afgesloten zak nog ca. 2 dagen in de koelkast bewaren. Gooi de buitenste bladeren en de kern van de savooiekool niet weg: snijd of schaaf ze heel fijn en gebruik ze samen met de overbleven kookbouillon van de aardappels om er de volgende dag een lekkere groentesoep van te maken.

Als een hele groene kool teveel is, koop dan voorgesneden koolreepjes in een zakje. Dat zorgt voor minder voedselverspilling.

Lente

Japanse taart met tofu en zeekraal

*Deze hartige taart is er in twee versies: een veganistische en vegetarische. Met ei is de taart iets luchtiger, maar voor de smaak maakt het weinig uit. Zelf hartige taartdeeg maken is niet zo moeilijk als je denkt. Als je een dubbele portie deeg maakt, kun je dat ingevroren wekenlang bewaren. Je kunt bloem vervangen door volkorenmeel: dan heb je iets meer water nodig. Zo’n deeglap past nooit mooi in de vorm. Geen probleem, snijd overtollig deeg af en druk deze stukjes op plekken waar te weinig deeg zit. Maak je vingers een beetje vochtig om het beter te laten plakken. Oefening baart kunst!*

Zomer

Maaltijdsalade met sperziebonen, pinda’s en aardbeien

*Deze salade zit bomvol gezonde zomergroenten. Pinda’s en zaadjes leveren eiwitten, ijzer, vezels en vitamines. Door gekookte groenten snel in koud water te dompelen, stop je het kookproces en worden de groenten niet te zacht. Als je niet steeds nieuw kookwater en ‘dompelwater’ gebruikt, verspil je minder water en bespaar je energie.*

Voor de recepten zie [www.nvon.nl](http://www.nvon.nl)

of <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2018/recepten-voor-de-toekomst/>

**Recepten:**

Herfst: Tajine van pompoen met kikkererwten.

**Ingrediënten**

1 oranje zonpompoen (ca. 1.300-1.400 g)  
1 flinke (rode) ui  
1 flinke teen knoflook  
3 eetl. koolzaad- of olijfolie  
1 eetl. ras el hanout (Marokkaans kruidenmengsel)  
1 blik tomatenblokjes à 400 g  
3 volle eetl. (bio)rozijnen  
1 blik kikkererwten à 310 g netto, uitgelekt en afgespoeld  
1 eetl. zonnebloemzaadjes (of geroosterde pompoenpitten)  
Blaadjes van 1 bosje verse munt, fijngehakt  
Geraspte schil van 1 biologische citroen  
Extra: flinke braadpan of tajine

**Voorbereiding (ca. 15 minuten; kan ½ dag van tevoren):** halveer de pompoen en verwijder zaden en draden (bewaar de zaden eventueel om te roosteren). Schillen hoeft niet. Snijd de pompoen eerst in parten, daarna in blokjes. Pel en snipper de ui, pel en hak de knoflook fijn.

**Bereiding (ca. 40 minuten, inclusief 30 minuten stooftijd):** verhit 3eetl. olie in de braadpan (of tajine) en bak de ui en knoflook ca. 3 minuten op laag vuur. Voeg de pompoen, ras el hanout, tomatenblokjes, ½ theelepel zout en de rozijnen toe. Vul het lege blik van de tomatenblokjes met water en schenk dat ook in de pan. Sluit de pan, breng aan de kook en laat ca. 20 minuten op laag tot matig vuur stoven tot de pompoen zacht is, maar niet uit elkaar valt. Schep geregeld om. Schep na ca. 10 minuten de kikkererwten erdoorheen. Rooster intussen de zonnebloemzaadjes al roerend goudbruin in een droge koekenpan. Laat afkoelen op een bord. Schep de gehakte munt en citroenrasp door de tajine. Breng zo nodig extra op smaak met peper en zout. Bestrooi met de zonnebloemzaadjes (of geroosterde pompoen-pitten). Geef er couscous bij.

**In het seizoen**

**CITROEN** gangbare citrusvruchten zijn behandeld met antischimmelmiddelen, om ze langer houdbaar te maken. Die middelen zijn niet erg gezond, maar komen niet of nauwelijks in het vruchtvlees terecht. Door goed te borstelen onder de kraan kun je ze van de schil af krijgen. Biologische citrusvruchten zijn niet met antischimmelmiddel behandeld en daardoor een betere keus als je de schil wilt raspen. Om niets te verspillen kun je de citroen daarna uitpersen. Vries het sap in een ijsblokjesvorm in. In opbrengst is er niet zoveel verschil tussen gangbare en biologische citroenen, maar dus wel (iets) in houdbaarheidsduur.

**POMPOEN** uit Nederland, Frankrijk of Spanje is een echte herfstgroente. Omdat hij zo lang houdbaar is, blijft Nederlandse pompoen van eind augustus tot maart een prima keuze. Pompoen wordt niet of nauwelijks bespoten; de meeste in de supermarkt zijn al biologisch. Oranje pompoenen zijn bovendien vrij klein en wegen zelden meer dan 1,5 kilo, handig voor een gemiddeld huishouden. Hun schil kun je gewoon eten, waardoor je er niks van hoeft weg te gooien. In het voorjaar en de zomer worden er ook pompoenen uit Zuid-Amerika of Zuid-Afrika gehaald. Ze komen hier weliswaar redelijk duurzaam per boot naartoe, maar waarom zou je niet wachten tot september?

**KIKKERERWTEN** zijn peulvruchten. Alle peulvruchten zijn prima vleesvervangers en hebben een lage klimaat- en milieubelasting. Peulvruchten in blik zijn ook een duurzame keuze. Het koken en inblikken gebeurt namelijk veel energiezuiniger en efficiënter dan in je eigen keuken. Als je zelf droge peulvruchten wilt klaarmaken, week en kook dan een grote hoeveelheid tegelijk en vries porties in.

**POMPOENPITTEN** kun je geroosterd kopen of zelf roosteren. Op internet zijn daar diverse methoden voor te vinden. Bewaar wat zaadjes om je eigen pompoenen te kweken: ze gedijen ook op een zonnig balkon.

Voor **VERSE MUNT** en andere verse kruiden geldt ongeveer hetzelfde als voor andere smaakmakers. Je gebruikt er zo weinig van dat de klimaatbelasting relatief laag is, zeker als het om kruiden uit Nederland gaat. Maar let op: de supermarkt verkoopt tegenwoordig ook plastic bakjes met verse kruiden als dille, tijm en koriander die zijn ingevlogen uit landen als Kenia. De herkomst moet op de verpakking staan. Daarbij is de klimaatbelasting van de verpakking en het vervoer samen vele malen hoger dan die van de kruiden zelf. Groentewinkels verpakken hun kruiden doorgaans minder dan de supermarkt. Onverpakte kruiden vind je bij Marokkaanse en Turkse winkels: die komen hier per vrachtauto naartoe, beter dan vliegen. Vervang in de koude maanden verse kruiden gerust door gedroogde, de kwaliteit is tegenwoordig uitstekend. Kweek ’s zomers je eigen kruiden op het balkon of in de tuin. Biologische kruiden in potjes zijn dan een handige basis.

Winter: Koolvistorentjes met tomatenpesto en savooiekoolpuree.

## Ingrediënten

1 potje halfgedroogde tomaatjes à 295 g netto  
25 g gepelde walnoten  
1 oude volkorenboterham  
1 eetlepel zonnebloem- of koolzaadolie  
ca. 400 g (verse) MSC-koolvisfilet  
ca. 1 eetlepel citroensap  
400 g groene kool  
ca. 850 iets kruimige aardappels  
1 groentebouillonblokje  
1 /2 eetlepel gedroogde tijm (of 1 eetlepel verse tijmblaadjes)  
1 / 2 bosje bladpeterselie, grof gehakt  
Extra: 4 serveerringen of andere ronde vormpjes (ca. 12 cm doorsnede),

flinke stoommand/zeef

**Voorbereiding (ca. 15 minuten; kan 1 / 2 dag van tevoren):**

Laat de tomaatjes met de eventuele toevoegingen in het potje (zoals knoflook of kappertjes) uitlekken in een zeef boven een kom, vang de olie op. Doe de uitgelekte tomaatjes in een hoge kom. Voeg de helft van de olie uit het potje en de walnoten toe en mix met een staafmixer tot pesto. Verkruimel de boterham met de hand of in de keukenmachine, maak de kruimels niet te fijn. Meng er 1 eetlepel olie en een snufje zout door. Roerbak de broodkruimels in een koekenpan op matig vuur tot ze krokant zijn. Laat ze uitgespreid afkoelen. Bewaar de tomatenpesto en volkorencrumble tot gebruik in goed afgesloten bakjes.

**Bereiding (ca. 35 minuten):**Bestrijk de vis rondom met citroensap en bestrooi licht met zout. Laat op kamertemperatuur staan. Snijd de kool in parten en daarna in heel dunne reepjes zoals hierboven staat. Schil de aardappels, snijd grote in stukken: je moet 700-750 gram overhouden. Kook de aardappels in een bodem water met het bouillonblokje in een ruime pan gaar. Verhit, terwijl de aardappels koken, 3-4 eetlepels van de overgebleven tomatenolie in een wok en roerbak de koolreepjes met de tijm en een snuf zout in 10-12 minuten op matig vuur net gaar, maar nog wel knapperig: blijf erbij, want de koolreepjes verbranden snel. Zet, als de aardappels bijna gaar zijn, een stoommand of metalen zeef op de pan, doe de vis erin, dek af met een deksel of aluminiumfolie en stoom hem in 5-6 minuten nét gaar. Houd de vis warm in een met een theedoek afgedekte schaal.

Giet de gare aardappels af, vang het kookvocht op. Stamp de aardappels met zoveel kookvocht als nodig tot een smeuïge puree. Schep de koolreepjes erdoor en maak op smaak af met zout en peper. Verdeel de vis met een mes voorzichtig in mooie ‘lamellen’. Zet de ringvormen op 4 goed warme borden en verdeel de koolpuree erover, strijk glad. Smeer de tomatenpesto in een mooi laagje over de puree. Rangschik de vislamellen erover, sprenkel er nog wat tomatenolie over. Bestrooi met de volkorencrumble en de peterselie. Geef er een wortelsalade met sinaasappel bij.

## In het seizoen

**AARDAPPELS** hebben per hectare een hogere opbrengst dan graan of andere gewassen en doen het vrijwel overal goed. Bovendien bevatten aardappels veel voedingstoffen en zijn ze heel veelzijdig. Je kunt ze koken, bakken, frituren, stampen, stoven, poffen of roosteren. Hoe minder bewerkt de aardappel, hoe duurzamer: gekookte aardappels en puree zijn energiezuiniger dan bijvoorbeeld frites.Aardappels worden (nog) behoorlijk veel bespoten tegen de phytophtera-schimmel, hoewel er hard gewerkt wordt aan resistente rassen (zoals de biologische Bionica-aardappel). Maar biologische aardappels hebben weer als nadeel dat ze een lagere opbrengst hebben en korter houdbaar zijn, omdat ze niet met kiemremmende middelen worden behandeld. Daarom kun je van biologische aardappels wel de schil mee-eten. Maak zelf je keuze.

**(VOLKOREN)BROOD** brood is één van de meest verspilde voedingsmiddelen. Toch is oud brood prima te verwerken, zoals in deze ‘crumble’: ook een geweldig alternatief voor geraspte kaas over pasta of voor een knapperig korstje op ovenschotels. De crumble is in een goed afgesloten bakje in de koelkast weken te bewaren.

**KOOLVIS** Staat in de top-5 van meest duurzame vissoorten. Koolvis is een magere vis, maar ook magere vissen bevatten nog wat van de gezonde omega-3 vetzuren.

**SAVOOIEKOOL** of groene kool: een duurzaam geteelde, Hollandse wintergroente en minstens zo gezond als het bekendere broertje broccoli.

**(HALF-)GEDROOGDE TOMATEN IN OLIE** zijn een goede smaakmaker omdat ze boordevol ‘umami’ zitten. Ze zijn bovendien lang houdbaar. Als je de olie in het potje ook gebruikt, ga je verspilling tegen. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de azijn van augurken en zilveruitjes (lekker in sladressings) of de olie in blikjes vis (voor dressings of bakken).

Lente: Japanse taart met tofu en zeekraal.

## Ingrediënten

200 g bloem of gezeefd volkorenmeel (+ extra voor bestuiven)  
100 g koude harde plantenmargarine   
1 klein bosje radijs, schoongemaakt, blaadjes bewaard  
1 groot vel nori (sushi-zeewier)  
100 g zeekraal  
125 g gerookte tofu (natuurwinkel) of gekruide tofureepjes  
ca. 1 eetl. olie (2 eetl. als je tofureepjes gebruikt)  
250 ml sojaroom (‘soya cuisine’, of haverroom, ‘haver cuisine’)  
2 eetl. maïzena (of 2 eieren, goed losgeklopt)  
1/2 eetl. wasabi, mierikswortelpasta of Dijonmosterd  
Extra: springvorm 24 cm doorsnede, bakpapier, grove keukenrasp, ‘blinde vulling’, bv. rauwe peulvruchten, keramische korrels (keukenzaken).

Leg de margarine eventueel een uurtje van tevoren in de vriezer voor gemakkelijker raspen.

**Voorbereiding (ca. 35 minuten):** Meng de bloem/het meel goed met ½ theelepel zout. Rasp de margarine erboven en wrijf tussen je vingers tot ‘grof zand’. Voeg nu lepel voor lepel ca. 3 eetlepels koud water toe tot je er een samenhangend deeg van kunt kneden. Vorm een deegbal, druk plat tot een schijf en wikkel in plastic folie. Leg in de koelkast. Snijd intussen 12 radijsjes in plakjes (de rest knabbel je op tijdens het koken of bewaar je in een bakje in de koelkast). Verwijder de gele/bruine blaadjes van het radijsgroen, haal de blaadjes los en was en droog ze (slacentrifuge) grondig. Hak de radijsblaadjes grof. Knip de nori in kleine dunne reepjes. Haal eventuele houtige stukjes van de zeekraal en hak de zeekraal heel grof. Snijd gerookte tofu in reepjes/blokjes. (Bak tofureepjes uit de supermarkt eerst een paar minuten knapperig in een eetlepel olie en laat ze afkoelen.)

Vet de springvorm in met olie en bestuif met bloem. Rol het deeg op een bebloemd aanrecht uit tot een dunne plak, ca. 3 cm groter dan de doorsnede van de vorm. Leg de deegplak in de vorm en druk erin uit tot ongeveer halverwege de rand. Snijd overtollig deeg weg en ‘plak en druk’ met je vingers tot het deeg gelijkmatig is verdeeld. Zet tot gebruik in de koelkast.

**Bereiding (ca. 50 minuten, inclusief 40 minuten oventijd):** verwarm de oven voor op 200 ˚C. Leg een groot vel bakpapier in de vorm en vul met blinde vulling. Zet de vorm 10 minuten in het midden van de oven. Klop intussen de plantenroom iets schuimig met de maïzena óf het losgeklopte ei, de wasabi/mierikswortel/mosterd en zout naar smaak: houd er rekening mee dat de zeekraal ook al zout is.

Haal de vorm uit de oven, laat even afkoelen en verwijder vulling en bakpapier. Meng de zeekraal, tofu, radijsplakjes en radijsgroen en driekwart van de norireepjes luchtig door elkaar en verdeel over de bodem. Schenk het roommengsel erover en schud de vorm even om de room beter te verdelen. Bestrooi met de overgebleven norireepjes. Zet de taart nog 30 minuten in de oven, haal eruit en laat zonodig even staan tot de vulling stevig is. Geef er kropsla bij.

**RADIJSJES**zijn een echte voorjaars- en zomergroente: van april tot en met november worden ze in de volle grond of in de koude kas geteeld. Buiten die periode komen ze uit de warme kas, een minder goede keus.Radijsjes verliezen hun scherpte en worden zacht en zoet als je ze verhit. Het groen is ook eetbaar, gebruik de blaadjes bijvoorbeeld in een salade of stamppot.

**TOFU** wordt gemaakt van sojabonen en kan vlees goed vervangen. Tofu is zelfs duurzamer dan de meeste vleesvervangers, omdat het minder is bewerkt. De klimaatbelasting is laag: soja voor menselijke consumptie komt uit landen als Canada en Frankrijk, waar geen problemen zijn met ontbossing van tropisch regenwoud en ook de arbeidsomstandigheden in orde zijn.

**ZEEKRAAL**en **ZEEWIER**: Doordat de bodem wereldwijd aan het verzilten is, wordt de teelt van zout-resistente gewassen steeds belangrijker, net als zeewierteelt op zee. Zeekraal is supersnel klaar, rijk aan vezels, vitamine C, plantaardige eiwitten en jodium. Gedroogd zeewier zoals nori bevat ook veel mineralen en vitamines, maar fungeert in dit recept vooral als extra smaakmaker.

Wilde zeekraal komt van april tot en met augustus van de kust van Normandië en Bretagne, maar zeekraal is ook een nieuwe Nederlandse groente en wordt tegenwoordig in Zeeland en in het Waddengebied geteeld. Kijk wel op de verpakking: zeekraal kan ook uit Israël of Mexico zijn ingevlogen, wat bepaald niet duurzaam is.

**SOJAROOM, HAVERROOM**: Haver- en sojadrank worden als duurzaam alternatief voor koemelk verkocht. Maar uit voedingsoogpunt is haverdrank geen goede keuze. Het heeft namelijk weinig voedingswaarde en bevat nauwelijks eiwit. Maar bij room is dat niet belangrijk: ook gewone slagroom bevat nauwelijks eiwit, maar wel heel veel verzadigd vet. Dan zijn soja- en haverroom niet alleen een duurzamer, maar ook gezonder alternatief: ze bevatten veel minder en bovendien gezond onverzadigd vet.

**EIEREN**zijn een prima vleesvervanger. Ze belasten het milieu het minst van alle dierlijke eiwitbronnen. Bovendien zit er vitamine B12 in eieren: dat zit alleen in dierlijke producten, dus als je verder weinig vlees, vis of zuivel eet, is een eitje af en toe heel gezond. Kies bij voorkeur voor eieren uit duurzame legsystemen zoals biologisch, Rondeel- of Kipsterstal. Dan is niet alleen het dierenwelzijn op orde, maar weet je ook dat er veel minder antibiotica zijn gebruikt en de stallen zo energiezuinig mogelijk zijn ingericht.

**MARGARINE**: bestaat voornamelijk uit plantaardige ingrediënten en is duurzamer dan roomboter. Op je brood kun je beter zachte margarine gebruiken, daar zit minder verzadigd vet in. Maar niet voor taartdeeg; dat wordt dan niet knapperig. Check wel de verpakking: in sommige margarines zijn wel dierlijke bestanddelen verwerkt, zoals melkpoeder of visolie.

Zomer: Maaltijdsalade met sperziebonen, pesto en aardbeien

## Ingrediënten

2 ‘plakken’ volkorenmie à 50 g  
100 g taugé  
Ca. 250 g schoongemaakte verse sperziebonen  
1 eetl. sesamzaad  
100 g (zoute) pinda’s  
1 rood pepertje  
40 g verse gemberwortel  
3-4 bospeentjes  
200 g aardbeien, schoongemaakt  
6 eetl. koolzaadolie (brassica)  
6 eetl. (wijn)azijn  
5 eetl. gembersiroop  
extra: 3x een vergiet/zeef

**Voorbereiding (ca. 40 minuten; kan ½ dag van tevoren):**Breek de mieplakken met je handen in stukken en kook ze volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Zet intussen een vergiet op een andere pan en doe de taugé in het vergiet. Giet de mie af boven de taugé. Stort de mie daarna in een bak goed koud water. Schep met een schuimspaan in een ander vergiet en laat goed uitlekken.

Breek de sperziebonen doormidden. Breng het mie-kookwater weer aan de kook en kook de sperziebonen beetgaar in ca. 10-15 minuten. Giet de bonen ook af boven de taugé in het vergiet (vang dit kookwater eventueel ook op en gebruik later bijvoorbeeld voor soep). Stort de sperziebonen ook in de bak koud water. Schep ze er weer uit en laat ze uitlekken in een ander vergiet. Laat de bonen en taugé afkoelen.

Rooster de sesamzaadjes al roerend met een houten lepel lichtbruin in een droge koekenpan. Rooster de pinda’s kort in een andere koekenpan tot ze gaan geuren en iets gekleurd zijn. Laat zaadjes en pinda’s afkoelen. Schil de gemberwortel: je moet ongeveer 30 gram overhouden. Halveer het pepertje, schraap de zaadjes eruit.Hak het pepertje en de gember samen fijn. Schrap de worteltjes en rasp ze grof. Snijd de aardbeien in kwarten.

Maak de dressing: klop 6 eetl. olie, 6 eetl. azijn, het peper-gemberwortelmengsel en de gembersiroop tot een dressing. Maak op smaak af met zout. Zet alle ingrediënten tot gebruik koel en afgedekt weg.

**Bereiding (8 minuten):** Meng de mie met de wortel, taugé en tweederde van de dressing en verdeel over een grote platte schaal. Rangschik de sperziebonen en aardbeien over de miesalade en verdeel de rest van de dressing erover. Strooi de pinda’s en sesamzaad over de salade. Geef er cassavekroepoek bij.

**In het seizoen**

**AARDBEIEN** heten niet voor niets zomerkoninkjes. Nederlandse aardbeien komen van juni tot en met september van de Nederlandse volle grond en worden dan duurzaam geteeld. De rest van het jaar komen ze uit de warme kas en kun je ze beter laten liggen. Ook buitenlandse aardbeien zijn niet zo’n goede keus: ze worden ingevlogen (bv. uit Egypte) of minder duurzaam geteeld en vervoerd (Spanje, Polen).

**BOSPEEN**komt altijd van de volle grond. Wat duurzaamheid betreft maakt het weinig uit of je voor Nederlandse of Spaanse worteltjes kiest. Met één uitzondering: in het vroege voorjaar (april) komt Nederlandse bospeen uit de warme kas. Dan kun je beter Spaanse kiezen- of winterwortel. Overigens kun je het loof van bospeen ook eten. Gebruik het fijngehakt door de soep of in een salade (kan ook in dit recept). Het heeft een smaak tussen wortel en peterselie in.

Van **GEMBERWORTEL, PEPERTJES, SOJASAUS**en dergelijke smaakmakers is de klimaatbelasting nauwelijks bekend. Maar je eet ze in zulke kleine hoeveelheden, dat de invloed niet heel groot zal zijn. Voor veel mensen betekent minder vlees eten minder smaak: dan geven zulke smaakmakers je gerecht meer pep. Duurzaamheid heeft ook te maken met houdbaarheid. Pepertjes moeten in de groentela, maar gemberwortel gaat dan schimmelen.

**KOOLZAADOLIE**uit Nederland is de meest duurzame spijsolie. Er is koolzaadolie voor bakken en braden en voor saus en dressings. De smaak is neutraal en een beetje boterig.

**MIE**is gemaakt van tarwe, dat duurzamer is dan bijvoorbeeld rijst. Rijst zorgt namelijk voor veel methaanuitstoot, een broeikasgas. Volkoren mie is gezonder en vezelrijker dan gewone.

**NOTEN**en **ZADEN**: Noten en zaden eten in plaats van vlees is beter voor het milieu: de klimaatbelasting van noten is ongeveer 90 procent lager dan die van rundvlees, vergelijkbaar met ei. Volgens het Voedingscentrum hebben tamme kastanjes en pinda’s de laagste klimaatbelasting, gevolgd door Europese walnoten, hazelnoten en zonnebloempitten. Cashewnoten, pistachenoten en amandelen zijn de minst duurzame noten. Ze hebben toch nog een behoorlijke klimaatbelasting, omdat de opbrengst laag is en ze héél veel water en bestrijdingsmiddelen nodig hebben. Bovendien zijn de arbeidsomstandigheden vooral bij cashewnoten uit India slecht. Koop je ze toch, kies dan voor Fairtrade-noten.

**SPERZIEBONEN**maken duidelijk hoe lastig het kan zijn om duurzaam te kiezen! Aan het uiterlijk van de sperziebonen kun je niet zien waar ze vandaan komen: alleen als het erbij staat. Als richtlijn: verse sperziebonen die in het voorjaar (maart-juni) in de winkel liggen komen uit de warme kas en zijn niet zo’n duurzame keuze. Kasteelt kost heel veel energie. Van juli t/m september komen sperziebonen over het algemeen van de volle grond (uit Nederland of soms uit Marokko) en zijn dus een veel betere keuze. Sperziebonen uit landen als Egypte of Kenia zijn ingevlogen: koop die liever niet. Als de herkomst er niet bij staat, ga dan voor diepvriesbonen. Die zijn altijd in het goede seizoen geoogst.

**TAUGÉ**– de kiemen van mungboontjes – wordt ook in Nederland gekweekt. Taugé heeft weinig ruimte of licht nodig en groeit razendsnel.