

Kortrijk meent het!

informatiebrochure over
Kortrijk als FairTradeGemeente



**FAIRTRADE
GEMEENTE**

www.fairtradegemeenten.be



En, meen jij het ook met Fair Trade en duurzame landbouw? Maak samen met je school of vereniging, horecazaak of winkel, bedrijf of organisatie van jouw gemeente een FairTradeGemeente. www.fairtradegemeenten.be

Eerlijk proeven in Kortrijk

Sedert 2006 is Kortrijk de trotse bezitter van de titel FairTradeGemeente. Als eerste West-Vlaamse stad mochten we vol trots de titel in ontvangst nemen. De procedure om de titel te behalen verliep vlot. Het gaf aan dat er in Kortrijk al heel wat gebeurde onder de noemer van eerlijke en duurzame handel.

Ondertussen zijn we een aantal jaar verder en passeerden al heel wat mooie initiatieven de revue. Denken we aan het 'Ikbenverkocht-plein' tijdens de Week van de Smaak 2007, het project Fair Trade Culinaire samenwerking met de Kortrijkse horeca en de vele evenementen die producten van eerlijke handel aanbieden. Dit alles onder impuls van de trekkersgroep FairTradeGemeente Kortrijk. Ook binnen het stadsbestuur dragen we eerlijke handel een warm hart toe. Dagelijks drinken alle ambtenaren van de

stad hun tas eerlijke koffie. Op recepties kan je genieten van een glas fruitsap met het Max Havelaar label. De Kortrijkse buurthuizen organiseren eerlijke ontbijten, OC's kiezen ervoor om wijn van eerlijke handel op te nemen in hun gamma ... Het geeft aan dat voor Kortrijk FairTradeGemeente meer is dan enkel en alleen een titel.



Maar Fair Trade is veel meer dan de aankoop van eerlijke koffie en fruitsap. Het gaat over duurzame ontwikkeling. En ook daar zetten we stappen. Als stadsbestuur hebben we aandacht voor ethisch beleggen en de Schone

Kleren-campagne. Er is een duurzaamheidscharter met het onderwijs en duurzame criteria zijn opgenomen in diverse subsidieprogramma's. Het is een verhaal dat niet stopt. We blijven zoeken naar mogelijkheden om duurzaamheid verder te integreren in het beleid.

Het stadsbestuur is slechts één speler binnen de campagne FairTrade Gemeente. Enkel door het gezamenlijke engagement van vele scholen, bedrijven, horeca-zaken en talrijke vrij-willigers en medewerkers van diverse Noord-Zuid organisaties kan het Fair Trade verhaal het grote publiek bereiken. Ook dit engagement willen we duidelijk in de schijnwerpers zetten.

Verder in deze uitgave leest u meer over de partners binnen FairTradeGemeente. U ziet dat eerlijke en duurzame landbouw een verhaal is dat zich niet enkel in het Zuiden afspeelt. Ook hier bij ons is nood

aan landbouw waarbij boeren een correcte prijs krijgen voor hun arbeid en waarbij rekening gehouden wordt met milieu en sociale criteria.

IK MEEN HET

FairTradeGemeente't

Kortom, als FairTradeGemeente brengen we meer dan ooit een verhaal dat elk van ons aangaat. Het gaat over boeren in Noord én Zuid. En het gaat over onze aankopen die het verschil kunnen maken.

Eerlijk proeven. Daar is het om te doen.

Alain Cnudde

*Schepen van Ontwikkelingssamenwerking
Stad Kortrijk*

Deze informatiebrochure kwam tot stand dankzij de inzet, bijdrage of steun van: Bert Vansteenkiste (redactie en vormgeving), Lieven Stock, Stijn Van Dierdonck, Veerle Devaere, Hans Vanhecke, Jannes Van Reeth, Koen Detavernier. Be Fair van de Belgische Technische Coöperatie, FairTradeGemeente, Stad Kortrijk en de trekkersgroep FairTradeGemeente Kortrijk. De partners van FairTradeGemeente Kortrijk: Max Havelaar, 11.11.11, Vredeseilanden, Oxfam Wereldwinkels, Wervel, Natuurpunt en Noord-Zuid Raad Kortrijk. Verder: Velt en Bioforum. Datum: oktober 2010 Druk: Theys Printing (zo ecologisch mogelijk)

colofon

FairTradeGemeente???

FairTradeGemeente is een campagne van 4 organisaties. Eind 2004 lanceerden Max Havelaar, Oxfam-Wereldwinkels en Vredeseilanden de campagne FairTradeGemeente in het kader van 'Ik ben verkocht'. In 2007 sloot 11.11.11 zich ook aan bij de campagne.

FairTradeGemeente wil op een heel concrete manier bijdragen aan een waardig bestaan

voor de kleine boer in het Zuiden en de duurzame producent in het Noorden. Men wil mensen in heel Vlaanderen warm maken voor het verhaal achter Fair Trade en lokale, duurzame landbouw. **Op naar meer eerlijke en duurzame consumptie!**

Om de titel FairTradeGemeente behalen moet een gemeente voldoen aan 6 criteria:

1

Lokaal bestuur

Het lokale bestuur keurt een resolutie goed die Fair Trade steunt en beslist om koffie en nog minstens één ander fairtradeproduct aan te kopen voor vergaderingen, op kantoor en in de cafetaria's. Verder promoot de gemeente op regelmatige basis het bewustzijn rond Fair Trade via communicatie naar haar personeel en inwoners toe.

2

Winkels & horeca

Minstens twee fairtradeproducten zijn duidelijk beschikbaar in de plaatselijke winkels en horecazaken. Daarvoor zijn er doelstellingen vooropgesteld per aantal inwoners.

De winkels en horecazaken communiceren ook over het feit dat zij fairtradeproducten verkopen of serveren.

3

Scholen, bedrijven & organisaties

Een aantal scholen, bedrijven en organisaties gebruikt fairtradeproducten en communiceert daarover. Scholen zetten ook educatieve campagnes op om de kennis over en de betrokkenheid met Fair Trade te vergroten.

4

Media

De campagne tracht te zorgen voor zoveel mogelijk media-aandacht op lokaal en regionaal niveau. Daardoor bereikt men een groot deel van de bevolking. En zo voelen lokale deelnemers zoals handelaars en organisaties zich gewaardeerd voor hun engagement.

5

Trekkersgroep

Er is een lokale trekkersgroep actief die de nodige initiatieven neemt om de titel te behalen. Nadien zorgt die groep voor de continuïteit van de campagne en is ze verantwoordelijk voor een jaarlijkse beoordeling. Daaruit moet blijken dat de gemeente nog steeds een FairTrade Gemeente is.

6

Lokale duurzame voeding

Om FairTradeGemeente te worden, lanceert men in de gemeente een nieuw initiatief dat lokale consumptie en productie van duurzame voedingsproducten aanmoedigt. Zowel thuis, als op de werkvloer en op openbare plaatsen. Er wordt over dit initiatief duidelijk gecommuniceerd.

Eens de titel behaald

Kortrijk werd FairTradeGemeente in 2006. Elk jaar opnieuw moet de titel echter bevestigd worden. De trekkersgroep moet daarvoor aantonen dat FairTradeGemeente nog steeds leeft in haar gemeente en dat nog steeds aan de 6 criteria voldaan wordt. Kortrijk slaagde daar telkens met glans in.

FairTradeGemeente't ?!

Elke deelnemer aan de campagne van FairTradeGemeente kan zijn of haar overtuiging van de daken schreeuwen: Ik meen het! Aan de hand van een logo kan je je outen naar je klanten, personeel, leerlingen of bewoners toe.

IK MEEN HET
Fair Trade Gemeente't

Meer info op: www.fairtradegemeenten.be

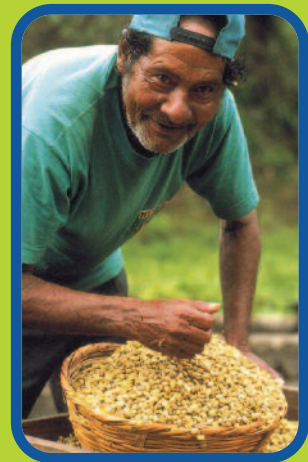
Hoezo?! Fair Trade

Eerlijke handel is gebaseerd op het idee dat "iedereen die werkt, recht heeft op een eerlijk loon, waarmee hij en zijn familie een menswaardig bestaan kunnen leiden."

(art. 23 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens)

Fair Trade werkt in de eerste plaats samen met de meest kansarme producenten uit het Zuiden. Hoe? Door hun producten te kopen tegen rechtvaardige prijzen en door hen ondersteuning te bieden.

Een aantal belangrijke principes van eerlijke handel zijn: duurzame relaties met de producenten, prefinanciering van bestellingen, beperking van het aantal tussenpersonen, respect voor de basisrechten van de werknemers, milieuvriendelijke productiemethoden en het produceren van kwaliteitsproducten.



De essentie van eerlijke handel:

- * Op een bewuste manier kiezen om samen te werken met achtergestelde producenten en arbeiders, om hen te helpen van een kwetsbare positie op te klimmen naar meer zekerheid en zelfredzaamheid.
- * Meer gewicht geven aan de producenten en de arbeiders als stakeholders van hun organisaties.
- * Een actieve rol spelen in de strijd voor meer rechtvaardigheid in de internationale handel.

Het **Fair Trade label** is een keurmerk voor eerlijke handel van de Fairtrade Labelling Organizations International (FLO). Je vindt het keurmerk enkel terug op producten die aan de internationale criteria voor eerlijke handel voldoen. Het verzekert je dat de producten geproduceerd werden volgens de sociale, economische en milieustandaarden die Fair Trade oplegt, want deze producten worden streng gecontroleerd. De lokale afdeling van de FLO in België en Nederland is **Max Havelaar**.



LOKAAL - DUURZAAM

Ook bij ons is er nood aan **eerlijke en duurzame keuzes**. De voedingsproducten die je koopt, hebben steeds een aantal kenmerken. Zo heeft de keuze voor een bepaald productiesysteem een belangrijke invloed op de ecologische duurzaamheid. Ecologisch duurzame producten vind je in biowinkels maar tegenwoordig ook in elke supermarkt, je moet er alleen oog voor hebben. Duurzame consumptie is voortdurend keuzes maken. Wil je duurzaam consumeren, kies dan voor **lokaal geproduceerde, seizoensgebonden, biologisch producten**. Consuminderen is trouwens ook duurzaam consumeren.

Heb jij ook zin om mee Fair Trade in de kijker te zetten en er voor te zorgen dat Kortrijk een FairTradeGemeente blijft? Sluit je dan aan bij de FairTradeGemeente trekkersgroep van Kortrijk! Jouw inbreng wordt er erg op prijs gesteld.
Contacteer kortrijk@oww.be.



Fair Trade en Bio in Kortrijk

In Kortrijk zijn op heel wat plaatsen Fair Trade en/of bioproducten verkrijgbaar. Op onderstaand kaartje en op de volgende pagina kan u zien waar ze te koop zijn. Warenhuizen zijn niet aangeduid op de kaart, maar daar vindt u tegenwoordig ook reeds een groot aanbod aan Fair Trade en bioproducten.

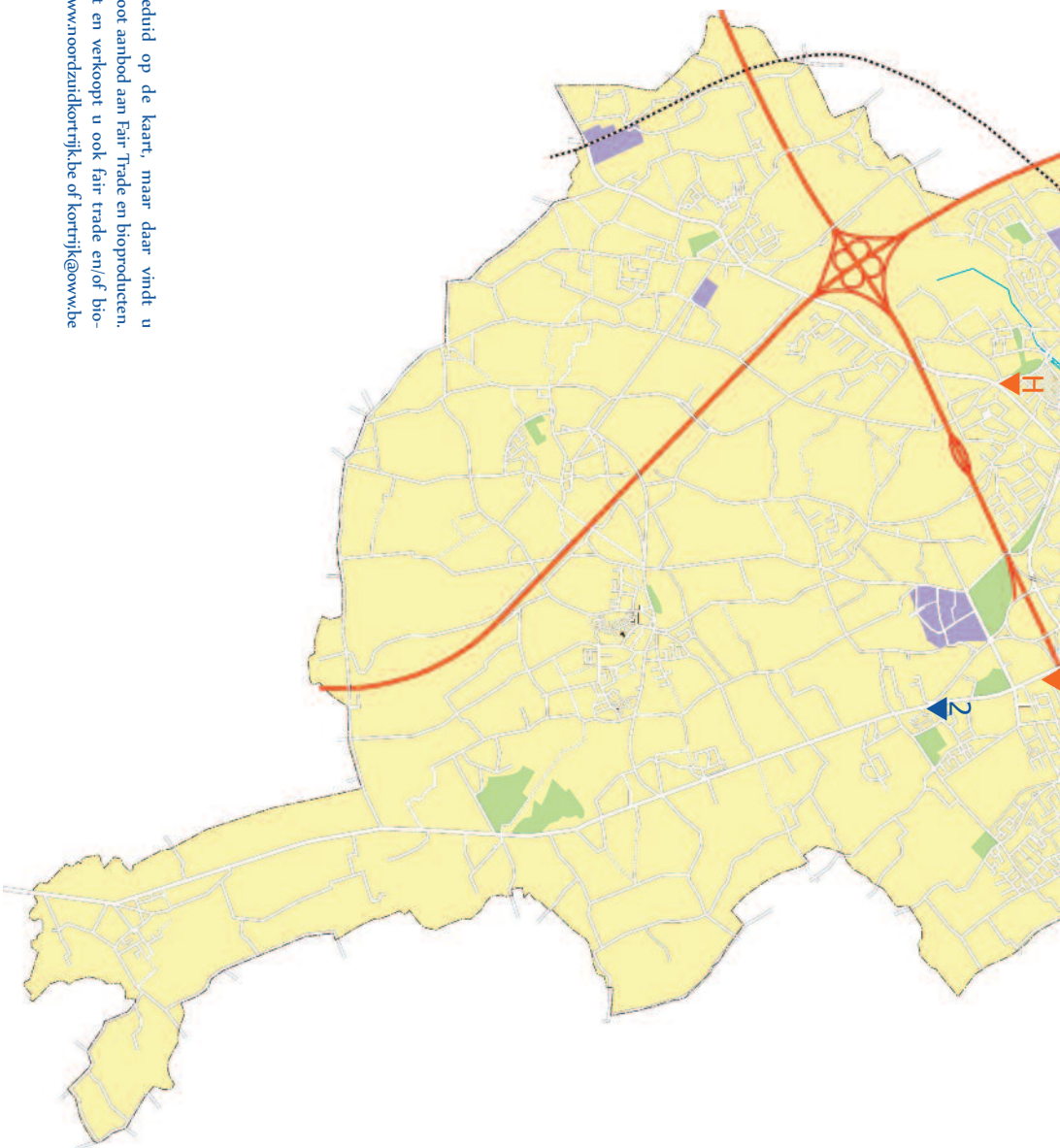
Winkels ▼

- 1.** Slagerij Maelfait
Zwevegensestraat 50
8500 Kortrijk
- 2.** De trog (o.a. brood)
Plein 12
8500 Kortrijk
- 3.** Hoewwinkel 't Klokhuis
Sint-Michielsplein 1
8500 Kortrijk
- 4.** Oxfam Wereldwinkel
Groeningelaan 12
8500 Kortrijk
- 5.** Kristalijn (speelgoed)
Budastraat 17
8500 Kortrijk
- 6.** all4Nature (voeding)
Steenpoort 2 (K in Kortrijk)
8500 Kortrijk
- 7.** Dille & Kamille
Sint-Jansstraat 13
8500 Kortrijk

Horeca ▼

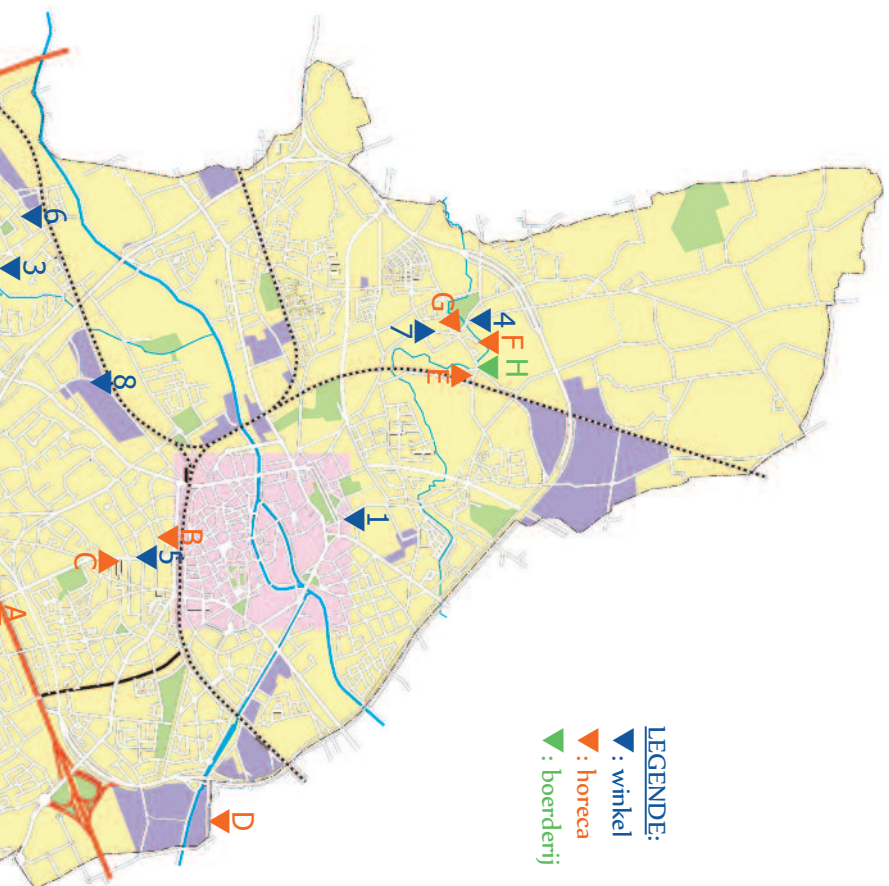
- | | | | |
|--|--|---|---|
| A. Den Boulevard
Groeningelaan 15
8500 Kortrijk | C. Nectar (restaurant)
Sint-Jansstraat 17
8500 Kortrijk | E. Essenza (drogisterij)
Steenpoort 23
8500 Kortrijk | G. Textielhuis (café/restaurant)
Rijselsestraat 19
8500 Kortrijk |
| B. Vera
Vlasmarkt 7
8500 Kortrijk | D. Eirekedeirie (café)
Sint-Jansstraat 31
8500 Kortrijk | F. Bodyshop (cosmetica)
Doorniksestraat 33
8500 Kortrijk | |





Warenhuizen zijn niet aangeduid op de kaart, maar daar vindt u tegenwoordig ook reeds een groot aanbod aan Fair Trade en bioproducten. Staat uw zaak niet in de lijst en verkoopt u ook fair trade en/of bioproducten? Meld het ons via www.noordzuudkortrijk.be of kortrijk@oww.be

Fair Trade en Bio in Kortrijk



Winkels ▼

1. Bioplanet

Brugsesteenweg 65
8500 Kortrijk

2. Biomarkt

't Hoge 17
8500 Kortrijk

3. Oxfam Wereldwinkel

Kloosterstraat
8510 Marke

4. Oxfam Wereldwinkel

Heulsekasteelstraat 1
8501 Heule

5. De Linde (natuurvoeding)

Doorniksewijk 82
8500 Kortrijk

6. Biotheek Vanneste

Hector Casteleinstraat 43
8510 Marke

7. De Mispel (natuurvoeding)

Kortrijksestraat 53
8501 Heule

8. Wijngalerij Crombez

Engelse Wandeling 11
8500 Kortrijk

Horeca ▼

A. Bocadillos (broodjes)

Doorniksesteenweg 81C
8500 Kortrijk

B. Full House (B&B, Hotel)

Beverlaai 27
8500 Kortrijk

C. Reflex (jeugdhuis)

Doorniksewijk 87
8500 Kortrijk

D. Kanaal 127

Stasegemsesteenweg 110
8500 Kortrijk

E. De Skjèven Rechten (café)

Zeger Van Heulestraat 60
8501 Heule

F. OC De Vonke

Lagaeplein 24
8501 Heule

G. Dudu (café)

Heuleplaats 9
8501 Heule

H. OC Marke

Hellestraat 6
8510 Marke

Boerderijen ▼

H. Heerlijkheid van Heule

(o.a. zuivel, groenten)
Zeger van Heulestraat 51-53
8501 Heule

Staat uw zaak niet in de lijst en verkoopt u ook fair trade en/of bio-producten? Meld het ons via www.noordzuidkortrijk.be of kortrijk@oww.be.



In de week van de Fair Trade vindt sinds een paar jaar **Fair Trade Culinair** plaats. Tijdens deze 10 daagse zetten verschillende zaken in het Kortrijkse (zowel handels- als horecazaken) Fair Trade en bioproducten extra in de kijker. Het is dan overal (h)eerlijk smullen. Meer info: www.noordzuidkortrijk.be

Partners in het verhaal

FairTradeGemeente Kortrijk is een verhaal met verschillende partners. Naast de 4 officiële partners van FairTradeGemeente en de stad Kortrijk zijn er nog verschillende organisaties betrokken bij de werking:

Kortrijk is solidair met het Zuiden en heeft een uitgebreide Noord-Zuid werking. Het Noord-Zuid beleid is gebaseerd op drie grote pijlers:

1. sensibiliseren rond ontwikkelingssamenwerking,
2. ondersteunen van de Kortrijkse Noord-Zuid beweging,
3. de stedenband met Cebu City in de Filippijnen.

Rode draad doorheen dit beleid is duurzame ontwikkeling.

Meer info op www.kortrijk.be.



Oxfam Wereldwinkel Kortrijk doet aan eerlijke handel! Oxfam koopt producten van georganiseerde kleine of middelgrote producentengroepen in het Zuiden aan en betaalt hen een eerlijke prijs. Dankzij de samenwerking met Oxfam Fairtrade zijn er voor de boeren betere leef- en werkomstandigheden. Hierdoor worden ze bekwaam om op te komen voor hun eigen rechten.

Spring de wereldwinkel eens binnen voor een ruim assortiment aan voedingsproducten, artisanaat, wenskaarten & andere originele geschenkjes. Het loont zeker de moeite! Uit respect...

Meer info op: www.oww.be.

Fair trade **Max Havelaar** is het onafhankelijk keurmerk voor eerlijke handel. Je vindt het keurmerk enkel op producten die aan de internationale criteria voor eerlijke handel voldoen. Deze hebben te maken met de manier waarop geproduceerd wordt en de prijs. Meer info op: www.maxhavelaar.be.





1 miljard mensen leven in extreme armoede.

Meer dan twee derde van hen zijn bovendien boeren en boerinnen.

Vredeseilanden kijkt voorbij het armoede- en hongerprobleem en zoekt mee naar oplossingen. Want als deze boeren en boerinnen er wél in slagen een fatsoenlijk inkomen te verdienen uit duurzame landbouw, dan werken ze zich uit de armoede, voeden ze de wereld en verlichten ze de druk op de aarde. Daarom zet Vredeseilanden in op boerenfamilies die hun kost verdienen met duurzame landbouw en die een plaats zoeken op de markt, om er voor te zorgen dat ze een leefbaar inkomen hebben. Meer info op www.vredeseilanden.be.

11.11.11 – Koepel van de Vlaamse Noord-Zuidbeweging is vooral bekend door de nationale campagne rond 11 November. Maar ook in de rest van het jaar is 11.11.11 actief. 11.11.11 steunt niet alleen organisaties in het zuiden, die zich dag in dag uit inzetten voor een beter beleid dat de armoede bij de bevolking effectief aanpakt, maar door studie en lobbywerk probeert 11.11.11 ook onze eigen politici te overtuigen om hier een beter beleid tegen armoede in de wereld te voeren. De campagne van november 2010 staat in het teken van de millenniumdoelstellingen. Acht doelstellingen, beloftes die gedaan werden in 2000, om de armoede sterk te verminderen tegen 2015. 11.11.11 is ondertussen 10 jaar verder en het ziet er niet naar uit dat de doelstellingen gehaald zullen worden. O.a. de Stad Kortrijk ondertekende onze motie om de regering tot spoed aan te manen. Meer info op www.11.be.



De Noord-zuid Raad Kortrijk is de koepel van alle mensen, organisaties en de stedelijke welzijnsdienst die in de regio Groot Kortrijk actief zijn rond het Noord Zuidgebeuren.

Iedereen kan lid worden van de Noord-zuid Raad. Heel wat leden zijn naast geïnteresseerd lid ook vertegenwoordiger van hun respectievelijke lidorganisatie.

Meer informatie op www.noordzuidkortrijk.be.

Natuurpunt wil meer natuur! Dankzij de inspanningen van Natuurpunt bleven unieke stroken bos, heide, duinen, valleigebieden en polderlandschappen gevrijwaard.

Natuurpunt wil betere natuur! Door deskundig beheer slagen de vrijwilligers van Natuurpunt er in de soortenrijkdom in de natuurgebieden te verhogen. Zeldzame en bedreigde diersoorten krijgen daardoor betere levenskansen.

Natuur voor iedereen! Natuurpunt beschermt onze natuurgebieden niet angstvallig achter prikkeldraad, maar stelt ze open voor iedereen, om ervan te genieten, om ze te bestuderen of om een handje toe te steken bij het beheer.

Natuurpunt staat in de bres voor een leefbare wereld voor mens, plant en dier, hier bij ons en overal op aarde. Want het is zinloos te ijveren voor prachtige natuurgebieden wanneer rondom de verloedering toeneemt. Meer info op www.natuurpunt.be.



Wervel is een organisatie die opkomt voor een duurzame, multifunctionele landbouw. Het is een werkgroep voor een rechtvaardige en verantwoorde landbouw. Het mag niet zijn dat boeren knikken, buigen en tenslotte ten ondergaan als leverancier van 'gestandaardiseerde' grondstoffen aan een anonieme (wereld)markt, op maat van een industrie, die wanneer het haar uitkomt deze basisproducten afkeurt en opkoopt ver onder de kostprijs. Boeren creëren meerwaarde voor de directe omgeving en de lokale gemeenschap. Waardering voor hun werk en hun 'oogst' krijgen ze via eerlijke handel door een eerlijke, faire prijs.

Door te kiezen voor 'streekproducten' uit rechtstreekse verkoop of met het fairtrade label, helpen we honger uit de wereld, houden we onze hoofden en het klimaat koel, krijgen we gezond en voedzaam eten op ons bord en werken we aan een leefbare omgeving.

Wil je meer weten over de regionale Wervel werkgroepen, surf eens naar www.wervel.be of contacteer ons via veerle@wervel.be.

Groentekalender

Kiezen voor duurzame voeding, betekent ook kiezen voor groenten en fruit van het seizoen. Groenten en fruit van het seizoen zijn beter voor het milieu aangezien ze niet in een kasverwarmde omgeving gekweekt werden. Ze zijn vaak ook het voordeligst en lekkerst. Kiezen voor groenten en fruit van het seizoen is dus niet alleen beter voor het milieu maar ook voor de portemonnee en de smaak.

DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI
aardappelen andijvie 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	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	aardappelen bloemkool groene selder knolselder paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap radijs rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneren spinazie spruiten uien veldsla witlof witte kool wortelen ***** appelen mango pompelmoes rabarber sinaasappelen	aardappelen andijvie bloemkool groene selder paddenstoelen prei raap raapstelen radijs rode biet spinazie uien witlof ***** mango pompelmoes rabarber sinaasappelen	andijvie asperges bloemkool doperwtjes groene selder koolrabi kropsla paddenstoelen prei raap raapstelen radijs spinazie spitskool uien warmoes wortelen ***** aarbeien pompelmoes rabarber sinaasappelen
WINTER			LENTE		

meer informatie www.groentekalender.be

JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	bleekselder
asperges	aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	bloemkool
bloemkool	bleekselder	bleekselder	bleekselder	bleekselder	broccoli
broccoli	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	chinese kool
doperwtjes	broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	courgette
groene selder	chinese kool	chinese kool	chinese kool	chinese kool	groene selder
koolrabi	courgette	courgette	courgette	courgette	knolselder
kropsla	doperwtjes	groene selder	groene selder	groene selder	paddenstoelen
paddenstoelen	groene selder	knolselder	knolselder	knolselder	pastinaak
prei	komkommer	komkommer	komkommer	koolrabi	pompoen
princessenbonen	koolrabi	koolrabi	koolrabi	kropsla	prei
raap	kropsla	kropsla	kropsla	paddenstoelen	raap
radijs	paddenstoelen	mais	mais	paprika	rammenas
savooikool	paprika	paddenstoelen	paddenstoelen	pastinaak	rode biet
spinazie	prei	paprika	paprika	pompoen	rodekool
spitskool	princessenbonen	pompoen	pompoen	prei	savooikool
tomaten	radijs	prei	prei	princessenbonen	schorseneren
uien	rode biet	princessenbonen	princessenbonen	raap	spruiten
venkel	rodekool	raapstelen	raap	raapstelen	uien
warmoes	savooikool	radijs	raapstelen	radijs	veldsla
wortelen	snijbonen	rode biet	radijs	rammenas	venkel
*****	spinazie	rodekool	rammenas	rode biet	witlof
aardbeien	spitskool	savooikool	rode biet	rodekool	wittekool
abrikozen	tomaten	snijbonen	rodekool	savooikool	wortelen
frambozen	uien	spinazie	savooikool	schorseneren	*****
kersen	venkel	spitskool	snijbonen	snijbonen	appelen
nectarines	warmoes	tomaten	spinazie	spinazie	bananen
perziken	wittekool	uien	spitskool	spitskool	druiven
rabarber	wortelen	warmoes	tomaten	spruiten	kiwi's
rode bessen	*****	wittekool	uien	tomaten	mandarijnen
sinaasappelen	aardbeien	wortelen	venkel	uien	mango
zwarte bessen	*****	*****	warmoes	veldsla	peren
	appelen	aardbeien	wittekool	venkel	pompelmoes
	bramen	abrikozen	wortelen	warmoes	sinaasappelen
	frambozen	appelen	*****	witlof	
	kersen	bramen	appelen	wittekool	
	mango	druiven	bananen	wortelen	
	nectarines	frambozen	bramen	*****	
	perziken	kersen	druiven	appelen	
	rabarber	mango	frambozen	bananen	
	rode bessen	meloenen	kiwi's	bramen	
	zwarte bessen	nectarines	mango	druiven	
		peren	meloenen	frambozen	
		perziken	nectarines	kiwi's	
		pruimen	peren	mandarijnen	
		zwarte bessen	perziken	mango	
			pompelmoes	meloenen	
			pruimen	pompelmoes	
				peren	
				sinaasappelen	

ZOMER

HERFST

(H)eerlijke recepten

Curry van palmharten

Benodigheden voor 4 personen:

1 ui
1 tl lookpasta*
10 g verse gember
3 aardappelen
300 g tomaten
1 bokaal palmharten*

100 g doperwtjesl
1 tl kerrie
1 dopje saffraan
3 dl bio kokosmelk*
wat olie en zout

* product van Oxfam Fair trade bereiding

Bereiding:

Pel en snipper de ui.

Pel en rasp de gember.

Schil de aardappelen en snijd ze in dobbelsteentjes.

Snijd ook de tomaten in kleine stukjes.

Snijd de palmharten in ringen.

Verhit wat olie en stoof daarin de ui met de gember en de lookpasta.

Voeg de aardappelen en de specerijen en zout toe, overgiet dit alles met de kokosmelk.

Laat sudderen tot de aardappelstukjes halfgaar zijn.

Voeg de tomaten, de palmharten en de doperwtjes toe.

Laat de groenten stoven tot de aardappelen goed gaar zijn.

Smakelijk!



Bron: Miki Duerinck & Kristin Leybaert,
gepubliceerd in het Oxfam Fairtrade kookboek.

Meer (h)eerlijke recepten op:
<http://www.oxfamwereldwinkels.be/recepten>

Quiche met warmoes, wortelen en geitenkaas

Benodigheden voor 4 personen:

bladerdeeg	3 eieren
500 g warmoes	cashewnoten*
200 g wortelen	olijfolie* en peper*
250 g harde geitenkaas	* product van Oxfam Fair trade bereiding



Bereiding:

Bereid het bladerdeeg voor zoals aangegeven op de verpakking.

Was de warmoes en snijd de stengels uit de bladeren.

Snij de stengels in stukjes en stoof deze in wat olijfolie.

Voeg na 10' het in repen gesneden bladgroen toe.

Stoom de jonge wortelen en snij ze in plakjes.

Klop de eieren los en voeg de in blokjes gesneden geitenkaas toe.

Kruid met veel peper.

Voeg de warmoes en wortelen toe.

Bekleed een springvorm met het bladerdeeg en

Vul de springvorm met het mengsel.

Garneer de taart met wat cashewnoten.

Bak de quiche op 210° C gedurende +/- 20 minuten.

Smakelijk!

Bron: De Wassende Maan (Ann van Doren)

FAIRTRADE Culinair

Kortrijk

Kies en geniet van
(h)eerlijke smaken
tijdens Fair Trade Culinair
in de Week van de Fair Trade*

* de Week van de Fair Trade vindt elk jaar plaats eind september/begin oktober

Fair Trade Culinair vestigt de aandacht
op duurzame voedingsproducten.
Tal van Kortrijkse horeca- en handelszaken
plaatsen dan eerlijke producten extra in de kijker.

Raadpleeg www.noordzuidkortrijk.be voor de
volledige lijst van deelnemende zaken.

