

Vegan courgette-cake

De worteltaart is alom bekend. Veel minder bekend maar minstens zo lekker is de courgette-cake. Op onze groentepluktuin telen we een prachtige variatie aan groenten en kruiden en in de zomer is er overvloed, ook aan courgettes. Ik maak er soms hartige pannenkoekjes van, dan vinden mijn kinderen courgette ook ineens heel lekker. Maar favoriet bij ons thuis is de courgette-cake. Die kost een kwartiertje aan voorbereiding en is, de oventijd meegerekend, in een uur klaar!



voor een cake van twaalf mooie plakken

- | | |
|---------------------------------------|---|
| - een middelgrote courgette (3,5 ons) | - 1 zakje vanille suiker |
| - 90 gram rietsuiker | - 75 gr muesli |
| - 120 ml zonnebloemolie | - 200 gr (glutenvrij) zelfrijzend bakmeel |
| - 120 gram banaan | - eventueel 4 dadels zonder pit |
| - 2 theelepels kaneel | |

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de courgette en rasp met schil. Knijp het vocht goed uit de courgette (bijvoorbeeld middels een zeef) en meng die in een kom samen met de suiker en de zonnebloemolie.
- 2 Prak de banaan en voeg die toe, samen met een snufje zout, vanillesuiker en kaneel. Meng met een houten lepel en voeg ondertussen de muesli en het bakmeel toe.
- 3 Liefhebber van dadels? Snij dan vier dadels in stukjes en voeg ze toe.
- 4 Schep het beslag in een met bakpapier beklede cakevorm. De cake kan nu de oven in.
- 5 Check na 45 minuten of de cake gaar is. Zo niet, laat 'm dan nog 10 minuten doorgaren.
- 6 Laat de cake afkoelen en snij aan. Eet smakelijk!



Beeld: Tessa Jol

Sanne Smeets werkt als communicatie-medewerker bij Caring Farmers en is projectleider van *Vers aan de Vecht*, een kleinschalige groentepluktuin met zelfplukkers.

www.versaandevecht.nl



EEN KIJKJE BIJ DE OVERBUREN

Denemarken: hoe je boeren meekrijgt

De intensieve veehouderij in Denemarken en die in Nederland kampen met vergelijkbare problemen: stikstofuitspoeling, ammoniakverdamping en hoge CO₂-uitstoot. Deze uitdagingen bedreigen de klimaat- en milieudoelstellingen en een gezond voedselsysteem voor mens, dier en planeet. Om een duurzamer voedselsysteem te ontwikkelen, is samenwerking met boeren cruciaal. Maar hoe krijgen we boeren mee in de plantaardige transitie? Louise Johansen schetst een aantal stappen die Denemarken met het oog daarop heeft gezet.

1 Het Deense netwerk voor plantaardige eiwitten

Dit netwerk, met een brede focus op plantaardige eiwitten, werd in 2020 opgericht. Alle belanghebbenden in de voedselwaardeketen werden uitgenodigd om kosteloos deel te nemen. Het netwerk heeft seminars, netwerkbijeenkomsten en matchmaking-evenementen georganiseerd en publiceerde inspiratiepapers. Zo bracht het partijen samen, voorzag die van kennis over de potentie van plantaardige eiwitten en inspireerde het tot nieuwe initiatieven. Een voorbeeld hiervan is een op peulvruchten gerichte samenwerking op Bornholm. Cruciaal voor het succes bleek een proactieve netwerkcoördinator, die nieuwe belanghebbenden uitnodigt en plantaardige maaltijden serveert om de interesse in plantaardige voeding te vergroten.

2 Center for a Plant-Based and Organic Future

In 2020 bundelden The Vegetarian Society of Denmark (DVF) en Organic Denmark (de één na grootste boerenorganisatie in Denemarken) hun krachten en richtten dit centrum op. Het doel:



Louise Johansen is socioloog en programmadirecteur bij de Vegetarian Society of Denmark.

een plantaardig en biologisch voedselsysteem ontwikkelen dat aansluit bij het EAT-Lancet scenario en bij de 17 Duurzame Ontwikkelingsdoelen van de VN. De samenwerking tussen deze twee partijen richting een duurzame toekomst is strategisch en logisch, niet in de laatste plaats omdat biologisch voedsel in Denemarken een sterke positie heeft.

3 Onderzoeks- en ontwikkelingsstrategie plantaardig voedsel

In 2021 publiceerden DVF, denktank Frej en de Deense Landbouw- en Voedselraad (de grootste boerenorganisatie in Denemarken) een gezamenlijke strategie voor hoe Denemarken kan uitblinken in plantaardig voedsel. De boerenvereniging, aanvankelijk sceptisch, werd door deelname aan netwerkevenementen en inspanningen van Frej overtuigd van de relevantie van deze agenda. De publicatie van deze strategie was een doorbraak; het

toonde aan dat plantaardig voedsel niet alleen een groene ngo-kwestie is, maar ook boeren ten goede kan komen. Dit bracht de plantaardige agenda meer naar de mainstream en wekte, zelfs aan de rechterkant van het politieke spectrum, de interesse van politici.

Financieel duurzaam

Bovenstaande initiatieven zijn voorbeelden van de manier waarop Denemarken de nieuwsgierigheid van boeren naar plantaardige voeding wist te wekken. Dit is bereikt met dialoog en inspiratie. Essentieel voor succes is echter ook het creëren van een markt voor gewassen die geschikt zijn voor menselijke consumptie. Dit maakt de overstap naar plantaardige productie ook financieel duurzaam voor boeren. Door samenwerking, onderzoek en marktontwikkeling zullen steeds meer boeren en andere belanghebbenden zich achter de groene agenda scharen en overtuigd raken van haar waarde, niet alleen voor het milieu, maar ook voor de eigen bedrijfsmodellen.