

De rijkdom van een armeluispannenkoek

Als ik een gerecht serveer, vind ik het altijd een *must* om er een kort verhaaltje bij te vertellen, om eten wat met zoveel inspanning – door de bodem, de zon, de boer en de teler – ‘een gezicht’ te geven. Geregeld neem ik daarbij het woord ‘armeluisvoedsel’ in de mond. En altijd zeg ik óók iets over de enorme rijkdom die juist dit voedsel kan schenken: voor de gezondheid van mensen en die van de bodem en voor de broodnodige diversiteit op het land. Boekweit, schorseneren, pastinaken, aardperen, rogge, peulvruchten/bonen: het zijn maar een paar van de voedingsmiddelen die vroeger als voedsel voor de armen te boek stonden.

Mijn favoriete feestmaal is een ‘armeluispannenkoek’, gemaakt van lokaal volkorenmeel (rogge, boekweit, haver, gerst, emmerkorn) die je belegt met allerlei geblancheerde seizoensgroenten (zo’n 300-400 gram per persoon). In de herfst zijn dat bijvoorbeeld pastinaken, pompoenen, bonen/peulvruchten (bruine, witte, veldbonen, lupine) wortelen en aardperen. De geblancheerde groenten breng je verder op smaak met een dressing en allerlei andere lekkernijen. Door voor de pannenkoek geen melk en ei te gebruiken kan iedereen – vegetariër, veganist én alleseeter – aanschuiven bij deze feestelijke maaltijd, die een onvergetelijke smaaksensatie oplevert!



Ingrediënten (ca. 6 pannenkoeken)

- 200 gram volkoren meelmix van verschillende meelsoorten
- circa 300 ml bron- of sodawater (naarmate het beslag indikt, voeg je extra bronwater toe)
- snufje zout
- olijfolie om in te bakken

Bereidingswijze

Bak de pannenkoeken op een laag vuurtje zodat ze mooi goudgeel worden. Blancheer in de tussentijd de groenten. Maak je pannenkoek met groenten op smaak met een frisse dressing.



Rineke Dijkinga

is voedingsdeskundige, auteur van gezondheidskookboeken, biodiversiteitboerin-in-spe en trainer/spreker over gezondheid in relatie tot die van de aarde. Wil je meer weten over armeluisvoedsel? Scan dan onderstaande QR-code.



Yoghurt/hangop dressing

Ingrediënten (6 tot 8 personen)

- 500 ml (kokos)yoghurt of kefir hangop
- rasp van een biologische sinaasappel
- peper en zout naar smaak
- rasp van ca. 2 cm verse gemberwortel
- een eetlepel honing flinke scheut olijfolie

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten door elkaar. Proef en voeg naar hartenlust nog iets van de ingrediënten toe.

De finishing touch

Kies vervolgens je eiwitbron. Eet je met meerdere mensen, dan kun je kleine bakjes op tafel zetten met bijvoorbeeld feta, mozzarella, hangop/kwark of veganistische witte kaas, tempé/lupeh, gestoomde kip, ansjovis, sardientjes, geroosterde noten/pitten/zaden, gepocheerde eieren of gekookte bonenmix. Zet ook smaakmakers op tafel als olijven, pesto, kappertjes, artisjokken, zongedroogde tomaatjes, rucola, veldsla, postelein, kiemen, kruiden of microgroenten. En vergeet niet zout, peper, olijfolie en balsamico-azijn op tafel te zetten. Iedereen kan nu een maaltijd naar eigen smaak samenstellen.



Meer ruimte voor agro-ecologische landbouw!

Waarom wil het principe ‘de vervuiler betaalt’ maar niet landen in de landbouw?

Hoe kan het zijn dat biologische boeren, die geen chemische bestrijdingsmiddelen of biociden gebruiken, toch moeten betalen door een strook land te moeten opgeven als buffer? Terwijl chemieconcerns ondertussen belastingvoordeel krijgen? Hoe kan het dat producten die niet duurzaam zijn consumenten nog altijd minder geld kosten dan duurzame producten? Agro-ecologische boeren werken samen met de natuur en met de maatschappij, leggen koolstof vast in de bodem, produceren schoon drinkwater en faciliteren biodiversiteit. Agro-ecologische voedselproductie en -consumptie

verdient daarom meer plek in wet- en regelgeving, in de subsidiestromen en in het winkelschap. En het verdient veel meer ruimte in het landschap. Sinds 2018 werken Toekomstboeren, het CSA-netwerk, de BD-vereniging, het Biovegan-netwerk en vereniging De Biotuinders samen in de Federatie voor Agroecologische Boeren. Samen met Caring Farmers bouwen we aan een eerlijker voedselsysteem. Dat is niet alleen mooi om te doen, het is ook broodnodig.

Ben jij al aangesloten bij één van de lidorganisaties?

Dan steun je automatisch het werk van de Federatie. Wil je meer doen? Stuur ons een mail op info@federatieagroecologischeboeren.nl.

Je kunt ons volgen via [@agroecologie_boeren](https://www.instagram.com/agroecologie_boeren) en op www.federatieagroecologischeboeren.nl

