

kruidenexpert met

groene vingers

Mogen we je voorstellen: dit is Khun Orachan. Hét rolmodel voor de fairtrade kruidenboeren. Samen met Fair Trade Original brengt ze hen op het spoor van eerlijke handel. Elke dag is zij in haar kruidentuin te vinden om het beste van het beste te oogsten voor kruidenpasta's waarmee ze vis, vlees en vega een verrukkelijke smaakboost geeft.



Khun Orachan verbouwt kruiden voor de Thaise groene curry van Fair Trade Original: zoals gember, laos en citroengras. Ze studeerde landbouwwetenschappen, is lerares en dé voortrekker van de fairtrade kruidenboeren. Een druk bestaan, want ze heeft ook twee dochters.

Tussen de planten en kruiden is Orachan op haar best. Met haar groene vingers kweekt ze elk minuscule plantje op tot een weelderige bos. Alle kruiden staan kris kras door elkaar. Daar zit een filosofie achter. Orachan: 'Het gaat erom dat je alles in balans houdt.' Dat is de boodschap die ze ook uitdraagt aan de kruidenboeren en die ze later aan haar dochters zal doorgeven.

Orachan kweekt niet alleen kruiden, ze duikt ook elke dag met een groene buit de keuken in en tovert het ene na het andere spannende gerecht op tafel.

Een van haar lekkerste gerechten is haar tom ka kai. Vers geogste kruiden, pittige gember, geurige sereh en zoete kokosmelk geven een aroma waarin je ze de hele dag wel zou willen wentelen.

Fairtrade is een goed alternatief voor kleine kruidenboeren. Ze kunnen gezamenlijk plannen en vermijden dat ze hetzelfde verbouwen als collegaboeren. De arbeidsomstandigheden zijn beter, er wordt milieuvriendelijk gewerkt en er zijn heldere prijsafspraken.

Orachans toekomstdromen liggen dichtbij huis en zijn praktisch van aard. Orachan: 'We willen graag onze fairtrade groenten en kruiden uitbreiden en grotere opslagruimtes voor de boeren bij ons learning center.'

Wil je Orachan ontmoeten en een kijkje nemen in haar 'keuken'? [Kijk op ontmoetonzeboeren.nl](#)

> Mild pikant en met een rijk aroma van citroengras en koriander... Fair Trade Original Thaise Groene Curry zonder kunstmatige toevoegingen is een super smaakmaker voor vlees, vis en vega.
> Maaltijden geef je meer pit met een



schepje Fair Trade Original Sambil Badjak, de eerste fairtrade sambal ter wereld.
> Fair Trade Original Thaise rijstnoedels zijn vezelrijk, want gemaakt van zilvervliesrijst en rijstzemelen. Eet ze warm of koud in curry, wokgerecht of salade.

gemarineerde portobello's met sesamnoedels

hoofdgerecht (4 personen)

- 4 portobello paddenstoelen
- 2 el Fair Trade Original groene currypasta
- 2 rode uien, in parten
- 2 rode paprika's, in repen
- 4 wortels, in de lengte gehalveerd
- 3 el (rijst)olie
- 2 tl Fair Trade Original rijstazijn
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 tl Fair Trade Original sambal
- 1 pak Fair Trade Original zilvervlies rijstnoedels
- 1 tl sesamololie
- 1 struikje boksoi (of ½ paksoi), in dunne reepjes
- 1 bosje koriander, grof gesneden

Wrijf de paddenstoelen in met de currypasta. Laat ze ± 1 uur afgedekt marinieren. Verhit de oven voor op 180°C. Doe de ui, paprika en wortel in een kom en schep om met de olie, azijn, knoflook en 1 tl sambal. Leg de portobello's met de steelkant naar boven op een bakplaat, leg de andere groenten ernaast en bestrooi met zout. Bak alles in ± 45 min. gaar. Maak de noedels klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze uitlekken. Neem de groenten uit de oven en schep de boksoi en de helft van de koriander erdoor. Verhit de laatste eetlepel olie in een wok en roerbak het groentemengsel samen met de noedels en de sesamololie 3-5 min. op hoog vuur. Verdeel over de borden en leg op elk bord een portobello. Bestrooi met wat koriander en serveer met extra sambal. Bereiden 35 min. / marinieren 1 uur / oven 45 min.

FOTOGRAFIE ERIC VAN LOKVEN STYLING CYN FERDINANDUS BEREIDING JACQUELINE PIETROWSKI

