

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Ann-Helen Meyer von Bremen är jordbruksjournalist och skriver för olika lantbrukstidningar, men också för Gourmet och SvD.

Början till ett bättre liv

Att börja odla ekologiskt är för många fattiga småbönder i Uganda, början till ett bättre liv. David Bamutondo är en av dem som äntligen kunnat lämna sin lerhydda och bygga ett riktigt hus för sig och sin familj. Ann-Helen Meyer von Bremen har träffat honom.

Ekomaten brukar ofta beskrivas som en angelägenhet för den välmående medelklassen i Västvärlden. Men det finns en annan sida av saken. Det gångna decenniets ökade efterfrågan på ekologiska livsmedel i främst Europa och USA, har också inneburit en möjlighet för utvecklingsländerna. Uganda är det land i Afrika som snabbast har svarat på efterfrågan och där det finns flest certifierade ekologiska bönder, cirka 200 000.

Så är Uganda också det afrikanska land som har den största ekologiska exporten. Sesam och vanilj, kaffe, bananer och ananas är sådant som odlas här. Flera av varorna, inte minst kaffet, hittar vi i Sverige.

David Bamutondo i byn Katturo är på många sätt en typisk ugandisk bonde. Precis som så många av kollegorna äger han en knapp hektar mark där han odlar grönsaker åt familjen, men även grödor som han säljer. Men det som skiljer David Bamutondo från hans mer konventionella kollegor är att han sedan tio år tillbaka odlar ekologisk ananas och ekologiska bananer, vilket lett till att han och hustrun Jenifer inte bara kan försörja sig själva och sina sex barn, utan att de fått ett bättre liv rent generellt.

”Våra barn kan gå i skolan, jag har köpt mer mark och vi har kunnat bygga oss ett riktigt hus som ersätter lerhyddan vi hade tidigare”, säger David och visar stolt upp den nya bostaden.

I ett förråd står ytterligare ett re-

sultat av den förbättrade ekonomin, en motorcykel. Nu slipper han cykla.

David Bamutondo säljer sin ananas och sina bananer till företaget Amfri Farms som är Ugandas största exportör av ekologisk frukt. Företaget kommer regelbundet och hämtar hans skörd vilket betytt mycket för honom.

”Tidigare sålde jag på den lokala marknaden. Jag fick cykla ganska långt, 1,5 mil, och jag var aldrig säker på vad priset skulle bli. Ibland kunde jag tillbringa hela dagen på marknaden. Det var alltid en stor chanstagning”, säger han.

I dag säljer merparten av byns ca 60 familjer till Amfri och man har också en gemensam förening.

”Att sälja tillsammans ger oss ett bättre pris, det betyder mycket.”

En gång om året inspekteras odlingarna av en representant från Amfri. Det handlar inte bara om att kontrollera att lantbrukarna verkligen odlar ekologiskt, utan lika mycket om att ge råd om hur de ska få större skördar.

David säger att han numera ser ljus på framtiden. Han har planer.

”Jag tänker köpa mer mark och plantera ännu mer ananas. En dag ska jag leverera lika mycket som tio bönder gör i dag”, säger han och ler stort.

Ann-Helen Meyer von Bremen

FRILANSJOURNALIST

Ekolådans passionsfrukter har oftast odlats i Uganda. *Reds.anm.*

LEDARE

Under året som gått har många känt stor osäkerhet kring utvecklingen av det ekologiska lantbruket. Finanskrisen sätter självfallet sina spår och påverkar många människors vardag. På många håll i världen ger de mindre jordbruket upp och marken övertas av färre, större och ofta industrialiserade företag.

Detta har bland annat medfört att användandet av kemikalier i jordbruket under senare tid ökat dramatiskt. I svenska medier pågick under 2009 en hätsk debatt, där Marit Paulsen och andra kritiker till den ekologiska odlingen, gavs stort utrymme.

Nu har KRAV släppt sin marknadsrapport för 2009. Den är på många sätt intressant läsning. Särskilt roligt är att såväl antalet ekologiska jordbrukare som den odlingsareal som lagts om, har vuxit starkt de senaste åren och då särskilt under 2009. Trots finanskrisen ökade försäljningen av ekologiska produkter med 18 procent. Men marknadsandelen om 4,6 procent och den totala ekologiska odlingsarealen om ca 11 procent (båda siffrorna avser 2008) är tyvärr fortfarande förhållandevis blygsamma. Till det av regeringen fastställda målet om 20 procent ekologisk areal år 2010 är det långt. Att vi ändå befinner oss på rätt väg kan vi tacka engagerade konsumenter och lyhörda odlare för.

John Gerhard PROJEKTUTVECKLARE

Läs mer på www.krav.se.

Vecka 8 är det sportlov i Östergötland och Uppsala, vecka 9 i Stockholm och vecka 10 i Umeå. Kom ihåg att avboka din låda minst fem dagar i förväg om du planerar att resa bort.

**SÖTPOTATIS MED SPENAT
OCH CASHEWNÖTTER**

4 portioner

ca 600 g sötpotatis, skalad och tärnad
 1 gul lök, klyftad
 2 vitlöksklyftor, hackade
 3 msk olivolja
 salt och peppar
 en stor näve babyspenat
 1 dl rostade cashewnötter

Sätt ugnen på 200°.

Blanda potatis, lök, vitlök och olivolja i en ugnssäker form. Salta och peppra. Stek mjuka och gyllenbruna i ugnen, ca 20 minuter.

Vänd ner spenat och nötter. Gott till exempelvis lamm eller kyckling.

**LAMMFÄRSBIFGAR MED
GULBETOR OCH ROSMARIN**

4 portioner

1 gul lök, fint tärnad
 2 vitlöksklyftor, , hackade
 1 dl grovt rivna gulbetor
 1 tsk finhackad färsk rosmarin
 1 msk olivolja till stekning + 1 msk i
 färsen
 salt och peppar
 400 g lammfärs
 1 ägg
 1/2 dl vatten
 1 tsk salt

Fräs lök, vitlök, gulbetor och rosmarin i lite olivolja i ett par minuter i en stekpanna. Salta, peppra och låt svalna.

Blanda lammfärsen med ägg, vatten, salt, olivolja och gulbetsblandningen i en bunke. Peppra. Forma färsen till biffar. Stek i olivolja, ca 5 minuter på varje sida.

Servera biffarna tillsammans med sallad och smulad getost i pitabröd.

Tips lila morötter: Skala morötterna och skär i tunna strimlor med hjälp av en vass osthyvel. Blanda ner i din favoritsallad tillsammans med lite solroskärnor.

**GRATINERAD FISK MED
BLOMKÅL OCH TOMAT**

4 portioner

1/2 blomkålshuvud
 1 gul lök
 smör, till formen
 600 g sej, i portionsbitar
 8–10 körsbärstomater, skivade
 salt och peppar
 3 dl vispgräddde
 1/2 dl grovhackad dill

Sätt ugnen på 200°.

Skär blomkål och lök i mycket tunna skivor. Lägg i botten på en smord ugnssäker form. Lägg fiskbitarna och tomatiskivorna ovanpå. Salta och peppra. Håll över gräddde och gratinera i ugnen tills fisken är genomkokt, ca 20 minuter.

Strö över dill och servera med exempelvis ris och citron.

ROTFRUKTSGRATÄNG

4 portioner

ca 500 g potatis
 2 morötter
 1 palsternacka
 1 liten kålrot
 1 gul lök, skivad
 1 vitlöksklyfta, hackad
 3 dl vispgräddde
 2 msk senap
 salt och peppar
 ca 1/2 dl ströbröd

Sätt ugnen på 225°.

Skala rotfrukterna och skär dem i jämnstora stavar. Varva dem tillsammans med lök och vitlök i en ugnssäker form.

Koka upp gräddde i en kastrull. Smaksätt med senap, salt och peppar. Håll grädden över rotfrukterna i formen och strö över ströbröd. Gratiner i ugnen tills rotfrukterna är mjuka, 30–40 minuter.

Gott till exempelvis fisk eller viltkött.

2 X VITKÅL

1. Skär vitkål i mycket tunna strimlor. Grovhacka cocktaillkapris och oliver. Vänd ner i kålen tillsammans med en god vinäggrett gjord på 1 del vinäger, 3 delar olja, salt och grovmalen svartpeppar. Gott som sallad till exempelvis fisk.

2. Skär vitkål i grova bitar och stek tillsammans med rotfrukter i ugn.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

Du hittar många fler recept och kan också köpa vår kokbok på www.ekoladan.se.

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Körsbärstomater: Joan Antonio Ferre, Campo Hermosa, Spanien
Sallad: J. Ayme, Graveson, EARL Ayme, Tarascon & Mrs Libourel, Eyragues, Frankrike
Lök: Frans Brozén, Fårösund
Sötpotatis: Agrilatina, Sabaudia, Italien
Vitkål: Gunnar Jonsson, Kristinehamn & Tore & Fredrik Aronsson, Källby
Paprika: Manuel Garciola, Motril, Spanien
Lila morötter & Gul steklök: Frans Brozén, Fårösund
Babyspenat: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien
Blomkål: Bio Farris, Orsara di Puglia, Italien
Citron: Salamita, Barcellona, Italien
Palsternackor: Lantbruket Mickelsgård, När
Gul- & Polkabeter: Rundarve Varplöse, Roma
Gurka: Emilio Lopez Berbel, La Mamola, Spanien
Rotselleri: Åsa & Magni Gustafsson, Hemse
Kålrot: Bo Johansson, Dalhem
Äpplen: "Elstar", Fruktträdgården Augustin, Jork, Tyskland
Apelsiner: "Navel", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien
Druvor: "Midnight Beauty", Sydafrika
Bananer: Appbosa, Valle del Chira, Peru & Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken
Päron: "Concorde", Lody en Ypkjen van Osch, Biddinghuizen, Holland
Kiwi: "Hayward", Coop. Terremerse, Bagnacavallo, Italien