

Koele fruitsalade met marmeladetoast door Lucette M. Faber

Lucette Faber is jarenlang wijnjournalist voor NRC en Seasons geweest. Verder had zij haar eigen kookpagina's in Elle Eten. Zij werkt nu voor foodlog.nl.

Lucette M. Faber over Fairfood: de campagne om aandacht te besteden aan producten uit de Derde Wereld die eerlijk gemaakt en betaald zijn, steun ik van harte, omdat iedere boer recht heeft op geld voor de risico's die zijn vak met zich meebrengt. En omdat Multatuli zich al boos maakte over uitbuiting.

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- 2 Eosta mango's
- 2 Oké sinaasappelen
- 2 dl. Coolbest Mango Dream
- 2 witte boterhammen, liefst casinobrood
- 1 eetlepel boter
- 2 eetlepels pittige marmelade



Bereiden:

Schil de mango's en snijd ze in lange plakken en daarna in blokjes. Doe ze in een mooie kom. Schil de sinaasappel. Verdeel in partjes. Verwijder de vliesjes en zoveel mogelijk de pitjes. Vang het vrijkomende sap op. Doe de sinaasappels bij de mango. Meng de vruchten en schenk er het mango-sinaasappelsap overheen. Zet de kom afgedekt minimaal vier uur in de koeling en schep het sap af en toe om.

Als je de fruitsalade als dessert geeft (lekker bij een barbecue, en gezond!), verwarm dan de boter in een anti-aanbak pan en bak de schuin doorgesneden boterhammen aan beide kanten goudbruin. Smeer de marmelade erop en serveer de vruchtensalade in een kom met een warm driehoekje marmeladetoast erbij.

Geef je de salade bij het ontbijt, rooster het brood dan in de toaster, doe de marmelade erop en laat de boter weg (als je aan de lijn doet). De warme variant is een luxe versie met wentelteefjes waarbij warme mango's een zoete smaak krijgen.

In de mangosector is sprake van seizoensarbeid. Hierdoor is er geen zekerheid voor de werknemers. De werknemers hebben geen medische verzekeringen of een pensioen. Omdat er een groot aanbod van arbeidskrachten is, hebben werknemers geen goede onderhandelingspositie om bijvoorbeeld een hoger loon te eisen.