

VAN FAIRTRADE- BREIGOED NAAR EERLIJKE SUPERFOODS

Vijfjaar na de start van haar fairtradelabel voor breigoed lanceert ondernemster Ellen Kegels een eigen *fair food*-lijn met Peruviaanse superfoods. Daarbij hoort een kookboek, haar derde boek intussen, én een eigen alpacaboerderij in de Andes. “Ik droom ervan een heel dorp in Peru aan werk te helpen.”

Tekst Elke Lahousse & styling Zoë Hordies & portret Fred Debrock

Ellen Kegels :
“Veel dingen die ik lekker vind en goed verteer, komen uit Peru.”

Salopette, **AG** jeans. Sweet Sophie
trui in cactusgroen, **LN/Andes**.



AVOCADO-EITJES MET EEN WATERKERSSLAATJE

VOOR 2

1 avocado
2 eieren
enkele sprietjes bieslook,
fijngesnipperd
peper en zeezout
Voor het slaatje :
100 g waterkers
½ komkommer, fijngesneden
enkele radijsjes, fijngesneden
50g zachte geitenkaas
1 el pistachenootjes
1 tl pistacheolie
sap van ½ citroen
vleugje honing
peper en zeezout

Avocado-eitjes : snijd de avocado door-midden en verwijder de pit. Breek de eitjes in de kuiltjes van de halve avocado's. Plaats de gevulde avocado's in de voorverwarmde oven (180°) en bak 10 tot 15 minuutjes tot de eitjes mooi gestold zijn. Haal uit de oven en werk af met bieslook, peper en een snuifje zeezout.
Slaatje : meng de waterkers met de komkommer en de radijsjes. Breng op smaak met de pistacheolie, het citroensap, peper en zeezout. Rooster de pistachenootjes in een droge pan zonder olie. Werk af met de geitenkaas, de geroosterde pistachenootjes en een vleugje honing.
 Je kunt variëren op dit gerecht door met allerlei kruiden en bijgerechten te werken.

De Antwerpse Ellen Kegels (29) kan zelf moeilijk geloven wat ze voor haar dertigste al bereikt heeft. Ze runt het Belgische en eerlijke breigoedlabel LNKnits, dat bestaat uit sjaals, jassen, cardigans, mutsen, hoofdbandjes, plaids en kussens, gemaakt van (baby-)alpaca wol. Ieder stuk wordt in Antwerpen ontworpen en in Peru met de hand gehaakt of gebreed door meer dan driehonderd vrouwen die daarvoor een eerlijk loon krijgen – wat het faire prijskaartje doet variëren van 44,50 euro voor een muts tot 319 euro voor een cardigan en 599 euro voor een jas met kap. Het begon allemaal toen Ellen op haar vijftiende zelfgehaakte snowboardmutsen besloot te verkopen aan vrienden en familie. Vijftien jaar later heeft ze met LNKnits een eigen shop in Antwerpen en een popshop in Knokke, wordt haar label verkocht bij 25 boetieks in België en een vijftal in het buitenland en heeft ze sinds kort een agent in Japan. Daarnaast bracht ze al twee breiboeken uit: *Goedgemutst* en *In mijn nopjes*.

Samen met zus Anneleen en collega Lien doet Ellen alles grotendeels zelf, van het creatieve ontwerpproces tot de onderhandelingen in Peru en het versturen van bestellingen. Omdat een jong en eerlijk bedrijf runnen heel wat vraagt van een mens, en Ellen merkte dat stress, slapeloosheid en angst haar bij momenten overmeesterden, besloot ze te zoeken naar een gezondere levensstijl en voedzaam eetpatroon. Daarbij kwam ze opnieuw terecht in Peru, land van ceviche, avocado's en superfoods. Zo ontstond het idee voor een eigen *fair food*-lijn met quinoa, *cañihua*, *kiwicha* en maca uit Peru, waar lokale boeren een eerlijk loon voor krijgen, en een bijbehorend kookboek.

SEXY MACA BANANA BREAD

100g quinoabloem
100g boekweitbloem
150g amandelpoeder
45g quinoavlokken
1 el macapoeder
75g kokosbloesemsuiker
1,5 tl bakpoeder
snuifje zeezout
4 rijpe bananen, gepeld
1 extra banaan voor de afwerking
3 eieren, losgeklopt
120 ml amandelmelk
1 tl vanille-essence
beetje kokosvet

Meng de quinoa- en boekweitbloem met het amandelpoeder, de quinoavlokken, het macapoeder, de kokosbloesemsuiker, het bakpoeder en het zeezout. Plet de rijpe bananen en meng met de eieren, amandelmelk en vanille-essence tot een gladde massa.

Mix de droge massa geleidelijk met het gladde beslag. Indien het geheel te droog is, voeg dan extra amandelmelk toe tot het beslag een mooi lopende structuur heeft. Vet een bakvorm in met wat kokosvet. Giet het beslag in de vorm en leg er een in de lengte doorgesneden banaan op. Bak 30 tot 45 minuten in de voorverwarmde oven (180°). Bedek met aluminiumfolie en laat nog 15 minuutjes verder garen om te vermijden dat de bananen aanbranden. Laat het brood afkoelen en haal het uit de bakvorm.

Dit bananenbrood is gluten-, lactose-, suiker- en sojavrij. Beleg naar believen met tahin, notenpasta,... Ook getoast zeer lekker!



LN-STYLE CEVICHE

VOOR 4

100g gekookte reuzengarnalen (grootste maat), 100g sint-jakobsvruchten, 100g kabeljauw, 100g inktvisringen, 1 rood pepertje (ontpit en in fijne ringetjes), 1 rode ui (in schijfjes), 1 cm gember (geschild en geraspt), sap van 6 limoenen, 6 passievruchten, ½ mango (geschild en ontpit), 1 tomaat (ontpit), ¼ komkommer, 1 bosje koriander (de helft fijngehakt), 1 blikje kokosmelk, 50g cashewnoten, 50g sesamzaadjes, 1 el vissaus, 1 el sesamololie, 1 el sojasaus

Dit is mijn eigen fruitige en oosters getinte versie van de klassieke Peruviaanse ceviche. Gebruik zeker verse vis! Snijd de kabeljauw (ontdaan van graten en vel) in blokjes van 3 cm. Verwijder het darmkanaal van de reuzengarnalen. Spoel de inktvisringen goed af onder koud water en dep droog. De sint-jakobsvruchten mag je in hun geheel houden. Meng de vis met de rode ui, de rode peper en de gember. Laat even rusten in de koelkast. Voeg het limoensap en het vruchtvlies van de 6 passievruchten,

de vissaus, de sesamololie en de helft van de koriander aan de kokosmelk toe. Laat 2 minuutjes rusten. Snijd de mango en de tomaat in fijne reepjes. Snijd de komkommer in heel fijne schijfjes. Rooster de cashewnoten en de sesamzaadjes apart in een droge pan zonder olie.

Giet het kokosmelkmengsel bij de gemarineerde vis en schep er voorzichtig de mango, tomaat en komkommer doorheen. Werk af met de geroosterde cashewnoten, sesamzaadjes en enkele blaadjes koriander.



Waar komt de liefde voor Peru vandaan?

Ellen Kegels: Toen ik op mijn vijftiende in de snowboardscene zat en mijn eerste mutsen breide voor vrienden, gebruikte ik al baby-alpacawol en noemde mijn werkstukjes 'Perumutsen', omdat ze extralange oorflappen hadden, wat je in Zuid-Amerika vaak ziet. De jaren nadien begon ik ervan te dromen, zonder het land bezocht te hebben, om een heel dorp in Peru aan het werk te zetten met mijn toen nog piepkleine mutsenmerkje. Op mijn 22e deed ik een stage in de reclamewereld, een sector die mij niet helemaal lag. Maar ik leerde er wel een businessplan te maken dat uiteindelijk de basis is geworden voor mijn bedrijf. Ik besloot om enkel met natuurlijke wol uit Peru te breien en ter plaatste een sociaal project te steunen. Ik zag al voor mij hoe ik een aantal alpaca's zou kopen. De Peruviaanse mannen zouden hen hoeden en de ruwe wol verwerken tot garen. De vrouwen zouden vervolgens aan het breien slaan voor LNKnits. Toen ik vijf jaar geleden in contact kwam met Solid International, een Belgische vzw die de leefomstandigheden helpt verbeteren in Ayacucho, een economisch onderontwikkeld dorp op meer dan 2500 meter hoogte in de Peruviaanse Andes, ging de bal echt aan het rollen. Vijftien meisjes begonnen mij een aantal maanden per jaar te helpen met de mutsen, in ruil voor een eerlijk loon. Vandaag werken ruim 350 vrouwen full-time mee aan de intussen veel uitgebreide collectie. En in november beginnen we echt met een eigen, duurzame alpacaboerderij. Je zou kunnen zeggen dat mijn liefde voor Peru toevallig is ontstaan, maar ik geloof niet in toeval (*lacht*).

Naast fair fashion breng je dit najaar



ook een fair food-lijn uit. Hoe is die evolutie er gekomen?

Door vaak naar Peru te reizen ben ik verkocht geraakt aan zijn heerlijke keuken, die uit veel verse vis, groenten en fruit, en superfoods bestaat. Ik let al een hele tijd bewust op wat ik eet. Een eigen zaak runnen vraagt fysiek en mentaal veel energie. Als ik om zes uur 's morgens aan de dag begin, wil ik tegen de middag nog fit en helder zijn. Ik heb jaren last gehad van buikpijn, constipatie, een opgeblazen gevoel, maar door te experimenteren met mijn voeding heb ik de laatste jaren ontdekt dat veel dingen die ik lekker vind en goed verteer hun oorsprong vinden in Peru: avocado's, quinoa, ceviche, zoete aardappel, maca. Telkens als ik in Peru ben, neem ik superfoods als chiazaad en quinoa mee naar Antwerpen. Als mijn voorraad op is, zoek ik mijn toevlucht in een lokale biowinkel, waar ik een veel meer betaal dan op de markt in Peru, zonder dat de Peruviaanse boeren delen in die winst. Oneerlijk, vind ik. Zo ontstond het idee voor een eigen superfoodgamma waar de Peruanen wél beter van worden. Opnieuw bracht Solid International ons in contact met een aantal boeren die zij helpen om organische quinoa, *cañihua* (een mini-quinoa),

maca (een knol) en *kiwicha*-zaadjes te telen. Ik besloot hun producten in België te gaan verkopen, LNFairfood was geboren. Vanaf dit najaar kun je in onze webshop en winkel zakjes quinoa, macapoeder, *kiwicha* en *cañihua* kopen.

Superfoods zijn een hype, ze krijgen ze ook veel kritiek. Het zou vooral om supermarketing gaan, beweren critici.

Ik weet het, ik zal dan ook nooit beweren dat je enkel op quinoa kunt leven. Een gebalanceerd eetpatroon is het allerbelangrijkste. Maar wat mijn lichaam en gezondheid betreft, kan ik alleen maar zeggen dat ik me beter voel sinds ik bijvoorbeeld dagelijks macapoeder in mijn eten draai. Maca is een knol en vooral een wondermiddel in het her stabiliseren van de vrouwelijke hormonenbalans. Ik heb nu veel minder last van pms, acne, vermoeidheid en haaruitval, daarnaast zorgt maca ook voor een gezond libido. Ik zou nooit met superfoods gestart zijn vanwege de hype. Het zijn de boeren in Ayacucho en hun families waar ik het vooral voor doe.

En bij fairtradesuperfoods hoort een kookboek met recepten?

De voorbije jaren postte ik op Instagram weleens gerechten die ik had klaargemaakt en vaak vroegen mensen me naar het recept of naar mijn kookboek. Hoewel ik mezelf echt niet als chef wil profileren, vond ik het wel kloppen als aanvulling op het nieuwe LNFairfood-gamma. Ik ben een sociale ondernemer met een liefde voor goed eten.

'#LNFairfood' van Ellen Kegels, 24,99 euro, is uitgegeven bij Manteau.

