

minere fattigdommen gennem samhandel.

Og skal man tro FDB's direktør Thomas Bagge Olesen er det kun de første skridt.

»Handel med Afrika er den vigtigste form for ulandshjælp, vi kan give. Donationer er fine nok, men at sikre finansiering til udvikling og samtidig at love at aftage afgrøderne, er en bæredygtig business.«

Regeringens Afrikakommission har netop anbefalet samhandel på lige vilkår med afrikanske leverandører som en af de mest bæredygtige udviklingsformer. Den bæredygtige forretning er også et af de vigtigste argumenter for Coop. For det er forretning, når man handler med Afrika, fortæller Mogens Werge, der er miljødirektør i Coop Danmark.

»Det er vigtigt, at alle bidrager til at skabe en mere positiv udvikling i nogle af verdens fattigste lande. Det gør vi bedst ved at handle med dem og på nogle betingelser, der er fair for dem. Ved at synliggøre over for vores kunder, at deres indkøb har en væsentlig betydning for fattige bønder, øger vi interessen for at købe produkterne, og dermed øger vi handelen, som sikrer bønderne flere indtægter.«

## Nem vegetar ret med kål og sukkerærter

Vi krydrer med næsten ingenting, fordi grøntsagerne smager så godt i sig selv.

Couscous tilbereder du på ingen tid. De findes i en fuldkornsvariant, som smager rigtig godt.

**Til 4 personer**

**3 dl fuldkornscouscous**  
**1 sommerhvidkål**  
**2 gule og 2 rød peberfrugter**  
**4 gode håndfulde sukkerærter**  
**Olivenolie**

Skær kål og peberfrugter i mindre humpler.  
Svits dem i olie på en stor varm pande.  
Kom lidt efter sukkerærter på panden og svits dem i 2-3 minutter. Smag til med salt og peber og server med couscous.

Hvis du savner proteiner hertil, vil vi anbefale halve kogte æg og/eller krydrede pølser.  
En anden ting, der smager godt hertil, er ristede salte nødder.

