



FAIR
ACTIVISTS



Rezeptheft

Nachhaltigkeit zum Nachkochen

Rezepte der FairActivists:
Leckere Gerichte – persönliche
Geschichten – faire Zutaten





© Fairtrade Deutschland e.V. / Alina Kuliszewski

Hallo, wir sind die FairActivists



Wir wollen uns hier mal schnell vorstellen. „Wir“ das sind Caro, Charlotte, Clarissa, Franziska, Isa, Klara und Pia oder kurz: Das Recherche- und Vernetzungsteam der FairActivists. Gemeinsam mit anderen Menschen im Alter von 18 bis 27 setzen wir uns deutschlandweit ein Kalenderjahr lang (wer mag auch länger) für den fairen Handel und eine nachhaltige Zukunft ein. Was das genau bedeutet, lässt sich kaum in einem Satz zusammenfassen. Denn jede*r macht eben das, worauf Mensch Lust hat: Ob künstlerische Projekte umsetzen, Veranstaltungen organisieren, Informationen zusammentragen, fair gehandelten Kaffee mit Politiker*innen trinken, Spiele gestalten, Instagram Beiträge verfassen oder ein Bananenbrot mit Fairtrade-Pro-

dukten backen – die Liste ist so individuell wie jede*r FairActivist selbst.

Solltest du auch Lust haben mitzumachen oder über unsere Projekte auf dem Laufenden bleiben wollen, findest du uns online unter anderem auf Instagram und auf unserer Webseite. Wir freuen uns auf deine Kommentare und sehen uns hoffentlich bald auf einer Veranstaltung in deiner Nähe!

Koordination:


Charlotte Poppa, Klara und Pia Niebel

Team:


Caro Schreck, Clarissa Lindenmaier, Franziska Vieg, Isa Schäfer, Lisa Heller, Klara Müller


Kleine Legende zu unserem Rezeptheft

 Vorspeise

 glutenfrei


 Fairtrade-Produkt

 Hauptgericht


 lactosefrei


 Personenzahl

 Nachspeise

 vegan

 Ultimative Tipps

 Getränk

 optionale Variante

Vorwort

Die ganzen alten Kochbücher, die sich nach diversen Geburtstagsfeiern oder Spontankäufen auf meinem Regal in der Küche türmen, habe ich seit der grandiosen Entwicklung diverser Kochapps schon nicht mehr angeschaut und mittlerweile hat sich eine dicke Staubsicht auf den Einbänden angesammelt. Wozu brauchen wir denn jetzt noch ein Rezeptheft?

Ist es jetzt vielleicht „retro“ im Zeitalter von *digital detox* auch wieder auf analoge Rezepte zu setzen? Ja, das sicherlich auch. So ein haptisches Heft in der Hand zu halten ist auch ein herrliches Gefühl. Und wenn die ersten Fettflecke und Schokotropfen verteilt über die Rezepte zu sehen sind, bekommen die Seiten eine ganz einmalige und persönliche Note.

Persönlich ist dieses Heft noch auf andere Weise. Es ist nämlich ein Rezeptheft von uns – den FairActivists. Wir sind junge Erwachsene, die sich gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft und einen fairen Handel einsetzen und in unserem Engagement von Fairtrade Deutschland e.V. unterstützt werden. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe, die sich ständig im Wachstum befindet – sowohl in Zahlen als auch hinsichtlich Ideen, Input, Aktionen und persönlicher Weiterentwicklung. Im letzten Jahr haben wir viel zusammen erreicht: Von Protestaktionen, Infokampagnen und diversen Posts auf Instagram über die unvergessliche Faircon in Berlin bis hin zu Gesprächsrunden im Europaparlament in Brüssel und der jungen Klimakonferenz in Lüneburg. Dazu kommen diverse Blogartikel, Online- und Printauftritte sowie lokale Initiativen der einzelnen FairActivists. Natürlich dürfen die zahlreichen Kaffeebars mit spannenden Workshops von unterschiedlichen Referent*innen sowie das Auftaktevent und das Sommercamp nicht vergessen werden.

Warum jetzt also dieses Rezeptheft? Wir sind der Meinung, dass jede und jeder von uns etwas zu einer nachhaltigen und lebenswerten Zukunft beitragen kann. Und am einfachsten geht das wohl bei dem alltäglichen Konsum. Wir wollen jedoch nicht die gesamte

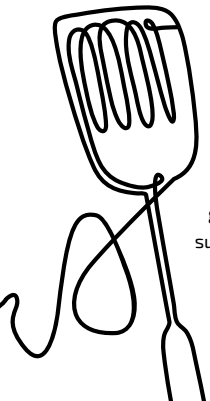
Verantwortung auf das Individuum legen, denn natürlich sind insbesondere Entscheidungsträger*innen in Politik und Wirtschaft bei der Transformation hin zu einer nachhaltigeren Lebensweise gefragt.

Dieses Rezeptheft soll daher weder ein langweiliges Strategiepapier noch der erhobene Zeigefinger sein. Im Gegenteil: Mit unseren Rezepten, die je mindestens eine Zutat enthalten, die es als Fairtrade-Produkt gibt, wollen wir zeigen, wie einfach, lecker und Spaßig Nachhaltigkeit sein kann! Daher haben wir auf Gerichte, die Fleisch oder Fisch enthalten, komplett verzichtet und dafür besonders viele vegane Rezepte aufgenommen.

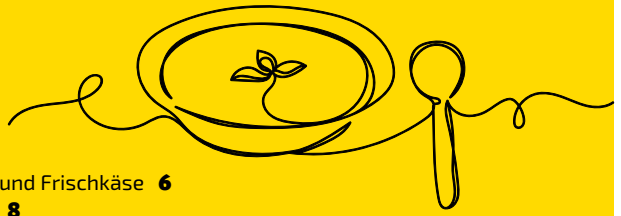
Die Gerichte haben wir FairActivists zusammengetragen, nachgekocht und fotografiert. Besonders wichtig ist uns, auf die Hintergründe der Rezepte aufmerksam zu machen. Daher gibt es zum einen persönliche Anekdoten von einzelnen FairActivists oder Personen, die uns auf unserem Weg begleitet haben und zum anderen *Fair Facts*, also relevante Informationen zu den Produktionsbedingungen der einzelnen Zutaten und den positiven Einfluss von Fairtrade. So können wir darauf aufmerksam machen, dass Fairtrade sowohl im sozialen, ökonomischen als auch im ökologischen Bereich einen deutlichen Unterschied für die Arbeiter*innen und die Umwelt macht. Schließlich stellen wir einige Kampagnen von Fairtrade vor, um darauf aufmerksam zu machen, was es außer den FairActivists sonst noch so im Fairtrade-Universum gibt.

Unsere Gerichte sind in die Kategorien Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Getränke gegliedert. Sie sind genauso vielseitig wie wir FairActivists und reichen von A wie Ananas-Cocktail bis Z wie Zitronen-Aioli. Manche Gerichte wurden von Reisen mitgebracht, andere sind Kreationen aus der eigenen Küche. Wir freuen uns sehr mit diesem Rezeptheft einen Rückblick auf unser gemeinsames Jahr 2022, unsere Gerichte und unsere Überzeugungen mit euch teilen zu können.

„Guten Appetit“ wünscht Charlotte



Inhalt

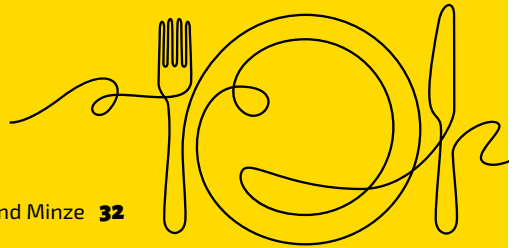


VORSPEISEN

- Gegrillter Pfirsich mit Honig und Frischkäse **6**
- Zucchini-Cashew-Aufstrich **8**
- Klassische Kürbissuppe **10**
- Pesto Diavolo-Aufstrich **12**
- Gefüllter Tofu **14**
- Linsensalat mit Cashews und Koriander **16**
- Wraps mit Rucola und Ziegenkäse **18**
- Curry-Chutney mit Tofu-Würstchen **20**
- Zitronen-Aioli **22**
- Linsen-Dal mit Früchten **24**

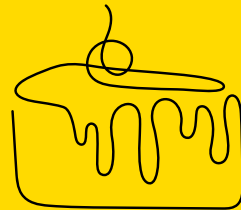
HAUPTGERICHTE

- Chili sin Carne mit Kaffeernote **26**
- Zucchini-Quinoa mit Feta **28**
- Grünes Thai-Curry **30**
- Couscous-Salat mit gebratenem Tofu und Minze **32**
- Veganer Kaiserschmarrn **34**
- Caesar Salad **36**
- Curryreis mit Banane **38**
- Avocado-Kichererbsen-Dip zu Ofenkartoffeln **40**
- Fruchtiger Quinoa-Salat **42**
- Schnelles Curry mit Tofu **44**



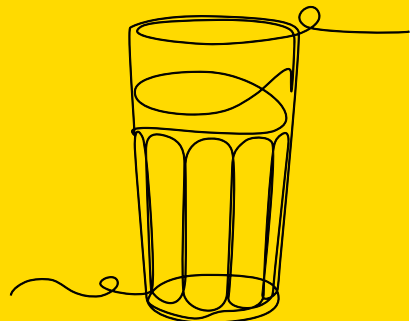
NACHSPEISEN

- Vegane Zimtschnecken **46**
- Dulce de Leche **48**
- Fruchtquark mit Bananen **50**
- Rosmarin-Schoko-Meersalz-Cookies **52**
- Veganer Schokokuchen **54**
- Halva-Shake **56**
- Tiramisu **58**
- Vegane Schokomousse **60**
- Tiroler Nusskuchen **62**
- Einfaches Bananenbrot **64**



GETRÄNKE

- Frühstücks-Smoothie **66**
- Grüner Frucht-Smoothie **68**
- Ingwer-Limetten-Limonade **69**
- Maracuja-Limonade **70**
- Frischer Minze-Zitronen-Eistee **72**
- Ananas-Cocktail mit roten Beeren **74**
- Kenianischer Tee **76**
- Eiskaffee **77**
- Cuba Libre **78**
- Caipirinha **79**



Grußwort

Liebe Freundinnen und Freunde
des fairen Handels,

mein Name ist Domitila Barros und ich bin Sozialunternehmerin, UNESCO-Preisträgerin und Sprecherin. Gebürtig stamme ich aus Brasilien und wuchs in einer Favela namens „Schusslinie“ im Norden des Landes auf. Meine Eltern gründeten dort vor 35 Jahren ein Straßenkinderprojekt, in dem auch ich aufwuchs.

Meine Kindheit in einem weniger privilegierten Teil unserer Erde hat mir vieles gezeigt, so habe ich die Auswirkungen nicht nachhaltigen, umweltschädlichen und menschenverachtenden Handelns aus erster Hand miterlebt. Daher sind mir die Werte Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Soziale Gerechtigkeit so wichtig.

Fairer Handel ist daher fundamental für mich. Wir müssen einander als Gemeinschaft ansehen und mit Respekt begegnen, die Arbeit Anderer wertschätzen und anerkennen. Dafür steht meiner Meinung nach fairer Handel. Menschen eine Chance geben ist einer der wichtigsten Ansätze für mich, denn oftmals ist es nicht die Boshaftigkeit der Menschen, sondern der Mangel an Möglichkeiten, der Leid vorprogrammiert.

Daher freue ich mich umso mehr, dass die FairActivists sich so motiviert und tatkräftig für eine gerechtere Zukunft einsetzen. Ehrenamtliches Engagement ist wichtig für unsere Gesellschaft, insbesondere mit einer globalen Perspektive. Das Rezeptheft der FairActivists trägt dazu bei, dass der faire Handel nicht nur eine abstrakte Idee ist, sondern aktiv gelebt wird. Die vielseitigen Rezepte werden durch persönliche Geschichten und Informationen ergänzt, um darauf aufmerksam zu machen, dass hinter jedem Produkt die Arbeit von vielen Menschen steht. Es ist eine Frage von Respekt und Wertschätzung, dass diese Arbeit fair entlohnt wird.

Durch das Straßenkinderprojekt habe ich selbst gesehen, dass Möglichkeiten Leben verändern und den Teufelskreis der Armut durchbrechen können. Mein Ziel als Sozialunternehmerin ist es, den Frauen



meiner Gemeinde in Brasilien solche Möglichkeiten zu geben, so dass ihre Kinder in die Schule gehen können. So durchbrechen wir den Kreislauf.

Dafür steht auch Fairtrade für mich und ich bin jedes Mal froh zu sehen, dass es Menschen gibt, die Dinge besser, fairer gestalten wollen. Die Welt ist ein komplizierter Ort und ich möchte meinen Beitrag leisten, diesen Ort besser zu machen. Fairtrade ist auf dieser Mission ein toller Partner und deshalb freue ich mich so, meinen Lebensweg hier teilen zu können.

Gleichzeitig möchte ich zum einen die FairActivists in ihrer Arbeit bestärken und hoffe, dass es noch viele weitere tolle Projekte von dieser begeisterten Gruppe junger Menschen geben wird. Zum anderen rufe ich die Leserinnen und Leser dieses Rezepthefts dazu auf, Fairtrade-Produkte zu unterstützen und sich für Nachhaltigkeit einzusetzen.

Denn letztendlich weiß ich, man schafft es nicht alleine, man braucht eine Community, um Veränderung zu realisieren.

Eure Domitila

Gegrillter Pfirsich mit Honig und Frischkäse

2



Zubereitungsdauer

10 Minuten

Zubereitung

Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen; Honig und Weißwein verrühren, etwas Pfeffer hinzugeben und Pfirsiche damit einstreichen; auf dem Grill leicht anbräunen lassen und auf jede Hälfte einen EL Frischkäse geben, dies ist nach wenigen Minuten auf dem Grill servierfertig, mit klein geschnittenen Basilikumblättern bestreuen.

Basilikumblätter

Pfeffer

2 Pfirsiche

★ 1 EL Weißwein oder

Apfelsaft

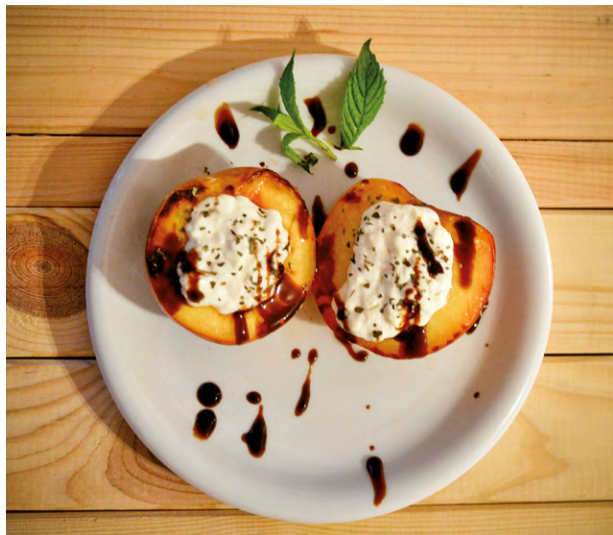
★ 1 EL Honig

Friskäse oder vegane Alternativen

Rezept von

Miri

Den Friskäse mit etwas Balsamico-Essig beträufeln. Am besten auf dem Grill zubereiten.



Fair Facts Honig

Fast 1 kg Honig essen die Deutschen pro Person und Jahr. Die heimische Produktion reicht wegen der klimatischen Bedingungen nicht aus, um diese große Nachfrage zu decken. Daher wird ein großer Teil des hierzulande verzehrten Honigs aus Regionen dieser Welt importiert, wo klimatisch und botanisch optimale Bedingungen für mehrere Ernten pro Jahr herrschen. Für viele Kleinbauernfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika ist Honig ein wichtiges Nebenprodukt, durch dessen Verkauf sie neben der Erzeugung von Agrarprodukten ihr Einkommen verbessern. Dabei sind sie häufig abhängig von Zwischenhändlern, die den Bauernfamilien nur einen Bruchteil des eigentlichen Marktwertes auszahlen.

Warum Fairtrade-Honig?

Imkerfamilien stärken:

Fairtrade gibt den Bienenzüchter*innen und ihren Familien eine Sicherheit, und hilft ihnen dabei, dass sie ihren Honig zu festen Mindestpreisen am Weltmarkt verkaufen können. Die Bienenzüchter*innen-Organisationen werden direkt mit den Fairtrade-Käufern in Kontakt gebracht. Dadurch fallen Zwischenhändler weg und die Handelswege verkürzen sich.

In die Zukunft investieren:

Zusätzlich zum Einkaufspreis wird eine Fairtrade-Prämie bezahlt. Diese muss von den Bienenzüchter*innen-Organisationen für soziale, ökologisch und ökonomische Investitionen verwendet werden. Zum Beispiel für Bildungsprojekte, Gesundheitsvorsorge, Werkzeuge oder Kredite für die Mitglieder der Kooperative.

Umwelt schonen:

Die Fairtrade-Umweltstandards beschränken den Einsatz von Agro-Chemikalien, verbieten genmanipulierte Pflanzen und fördern eine nachhaltige Produktion. So werden die Imker*innen in Lateinamerika im Kampf gegen Gentechnik unterstützt.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/honig>

Zucchini-Cashew-Aufstrich

4



Zubereitungsdauer

10 Minuten

- 15 g Pinienkerne
- ★ 50 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- ★ 40 g Olivenöl
- Gewürze z. B. Salz,
- Pfeffer, Chili, Kräuter

Zubereitung

Pinien- und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zucchini und Knoblauch klein schneiden und gemeinsam mit Kernen, Öl und Gewürzen in eine Schale geben und mit einem Pürierstab pürieren bis es eine glatte cremige Masse ergibt. Evtl. abschmecken und in ein sauberes Glas füllen.

Rezept von
Charlotte

Mit warmem frischem Brot schmeckt der Aufstrich am besten.



Fair Facts Welternährung

Die Menschheit mit genügend und gesundem Essen zu versorgen, gehört zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. In Zentraleuropa ist Brot eines der Hauptnahrungsmittel und mit einem Brotbelag, wie diesem Zucchini-Cashew-Aufstrich, bekommt das Brot einen guten geschmacklichen Kick. Dennoch sollte dabei nicht vergessen werden, dass einer von neun Menschen weltweit nicht genug zu essen hat. Hunger und Mangelernährung bedeuten Leid und gesundheitliche Probleme und erschweren gleichzeitig Fortschritte in anderen Bereichen wie Bildung und Arbeit. Ursachen für Hunger sind unter anderem globales Bevölkerungswachstum, der Klimawandel, Covid-19-Pandemie, Krieg, Korruption, Ressourcenverschwendung und ungerechter Welthandel. Fairtrade setzt sich für eine stabile Existenzgrundlage von Kleinbauer*innen ein, um einen angemessenen Lebensunterhalt zu sichern und den Hunger zu überwinden. Es gibt zum Beispiel Mindestpreise, sodass Produzent*innen nicht von spekulationsbedingten Preisschwankungen abhängig sind oder Unterstützung bei klimawandelangepassten Anbaumethoden.

Mit diesem Rezeptheft soll auf die Notwendigkeit von nachhaltiger Landwirtschaft und einer gerechten Lebensmittelverteilung aufmerksam gemacht werden. Fairtrade-Produkte liefern dazu einen Beitrag.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/world-food-programme-der-vereinten-nationen/>

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/258027/welternaehrungstag/>

<https://www.fairtrade.at/was-ist-fairtrade/arbeitsschwerpunkte/fairtrade-und-die-sdgs/sdg-2-kein-hunger>

Klassische Kürbissuppe

2



Zubereitungsdauer

20-30 Minuten

Zubereitung

Hokkaido entkernen und grob würfeln, in einen Topf geben und mit Butter und Honig andünsten, Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugießen, Ingwer klein würfeln und hinzugeben; alles fein pürieren und mit Currypulver, Salz und Zitronensaft abschmecken, frische Minze kleinschneiden und dazu streuen.

- 400 g Hokkaidokürbis
- oder Möhren
- 1 EL Butter
- ★ 1 EL Honig
- 200 ml Gemüsebrühe
- ★ 400 ml Kokosmilch
- ca. 1 cm frischen Ingwer
- ★ 1 TL Currypulver
- ★ Zitronensaft
- frische Minze

Rezept von
Miri

**Für einen Eyecatcher sorgen kleine
gekochte lila Kartoffeln!**



#fairplay

Egal wo auf der Welt, überall wird Fußball, Volleyball, Basketball oder Rugby gespielt wird. Doch die meisten Menschen wissen nichts über den Hauptdarsteller jedes Spiels – den Ball. Viele Bälle sind handgemacht, und werden oft von Menschen in prekären Arbeitsbedingungen produziert. Handgefertigte Fußbälle werden überwiegend in Pakistan produziert. Ungefähr 40 Millionen dieser Bälle und zu Zeiten von Weltmeisterschaften sogar bis zu 60 Millionen, werden in der ärmlichen Region Sialkot, im Norden Pakistans, hergestellt. Insgesamt sind ca. 40.000 Menschen des Landes in der Fußball-Industrie tätig.

Um von der Fußballproduktion leben zu können, arbeiten viele Näher*innen auch am Wochenende und bis zu 12 Stunden täglich. In einigen Fällen werden aus Armut Eltern gezwungen, ihre Kinder arbeiten zu lassen, um das Familien-Einkommen zu steigern.

Durch Fairtrade erhalten Näher*innen bessere Arbeitsbedingungen für ihre mühevollen Handarbeit. Für die Fußballproduzent*innen gilt der Fairtrade Hired Labour Standard, der voraussetzt, dass die Arbeiter*innen mindestens den nationalen Mindestlohn erhalten. Zudem erfordern die Fairtrade-Standards, dass die Arbeitsbedingungen und Löhne kontinuierlich verbessert werden.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-universities.de/ideenpool/campusaktionen/>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/sportbaelle/hintergrund-fairtrade-sportbaelle>

Pesto Diavolo- Aufstrich

2



Zubereitungsdauer

15 Minuten

1 Knoblauchzehe
großer Bund
Basilikumblätter
40 g Haselnussblättchen
120 ml Öl

★ 1 TL Wildblütenhonig
50 g geriebener Hartkäse
Salz, Pfeffer

★ Saft einer halben Zitrone
Pasta/frisches Brot

Rezept von
Miri

Zubereitung

Knoblauch schälen und grob würfeln; mit Basilikumblättern, Öl, Honig und Haselnussblättern fein pürieren. 50 g frisch geriebenen Hartkäse unterrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Mit frisch gekochter Pasta verrühren oder als Dip bzw. Aufstrich verwenden.

**Etwas Nudelkochwasser hinzugeben
(2-3-EL).**



Was ist eigentlich eine Fairtrade-University?

Das Zertifikat „Fairtrade-University“ wird an Universitäten und Hochschulen vergeben, die sich für fairen und nachhaltigen Handel und Konsum einsetzen. Um den Titel zu erhalten, muss der faire Handel sowohl in Studium und Lehre als auch in verwaltungsrelevanten Bereichen verankert sein. Die Universität bestätigt ihr Engagement für den fairen Handel durch die Erfüllung von fünf Kriterien. Zum einen dem Hochschulbeschluss, welcher die Grundlage für alle weiteren Kriterien wie zum Beispiel die Bildung der Steuerungsgruppe darstellt. Die anderen Kriterien umfassen die Öffentlichkeitsarbeit sowie das Angebot von fair gehandelten Produkten.

Ein Beispiel: Die Fairtrade-University Bonn

Fairer Kaffee, Tee und Schokolade gehören in den Räumlichkeiten des Studierendenwerks bereits seit Jahren zum festen Programm in der Uni Bonn. Auch bei der Bewirtung von Gremiensitzungen der Universität oder in Lehrveranstaltungen zu den Folgen der Globalisierung wird fairer Handel erlebbar. Fairtrade-University Bonn bedeutet aber auch, dass die Auszeichnung nicht das Ende, sondern der Anfang einer weiteren Entwicklung ist. In der Steuerungsgruppe sitzen dafür alle relevanten Akteurinnen und Akteure zusammen – das Rektorat, die Verwaltung, das Studierendenwerk und die studentischen Vertreterinnen und Vertreter, welche mit viel Engagement Veranstaltungen organisieren und die Beschaffung von fair gehandelten Produkten stetig voranbringen.



Quellen und weitere Infos:

<https://www.uni-bonn.de/de/universitaet/ueber-die-uni/nachhaltige-uni/fairtrade-university-bonn>

Gefüllter Tofu

2



Zubereitungsdauer

25 Minuten

300 g Tofu
3 eingelegte
rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen
etwas Koriandergrün

★ 1 EL Honig1 TL Ingwerpulver★ Saft einer halben Limette4 EL ÖlSalz, Pfeffer

Zubereitung

Füllung: Chilischoten in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Koriander waschen und Blätter abzupfen, alles zusammen mit Honig, Ingwer, Limette und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

In dieser Zeit den Tofu vorbereiten: Tofu in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Messer eine Tasche einschneiden. Füllung in die Taschen geben und Tofu mit restlicher Marinade von außen bestreichen. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun grillen/braten.

Rezept von
Miri

**Am besten auf dem Grill zubereiten,
 passend dazu gegrillte Ananas-Scheiben.**



Fair Facts

Change Fashion / Baumwolle

Im Baumwollanbau sind insgesamt um die 100 Millionen Farmer*innen global beschäftigt. Davon bauen nur knapp 45 % fair gehandelte Baumwolle an.

Herausforderungen

Baumwolle wird an der Börse gehandelt. Dadurch sind Kleinbauer*innen Marktschwankungen ausgesetzt und der Verkaufspreis liegt meist unterhalb der Produktionskosten. 25 % der weltweit in allen landwirtschaftlichen Bereichen eingesetzten Insektizide und 11 % der Pestizide werden in der Baumwollproduktion verbraucht.

Fairer Handel

... bedeutet, stabile Mindestpreise für Baumwolle zu garantieren und verbesserte Arbeitsbedingungen zu gewährleisten. Fairtrade verbietet Kinderarbeit und setzt auf umweltschonende Produktionsweisen.

Das kannst du tun:

1. Auf Nachhaltigkeitslabel beim Kauf achten
2. Transparenz bei Markenunternehmen einfordern oder in Geschäften gezielt nachfragen.
3. Poste deine Meinung / Statements und Forderungen mit #WhoMadeMyClothes und #PushFairtrade.

Wenn du mehr zu dem Thema wissen willst, hör doch mal in die Podcastfolge von Besser Fair: „Nachhaltige Mode – Let's make a revolution!“ vom 23.4.21 mit Alf-Tobias Zahn (beispielsweise auf Spotify).

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/baumwolle/hintergrund-fairtrade-baumwolle>



Linsensalat mit Cashews und Koriander

2



Zubereitungsdauer

20 Minuten + Zubereitungszeit der Linsen

130 g bissfeste Linsen
(z. B. Beluga)

★ 70 g Cashewnüsse

1 Stück Ingwer (1 cm)

1 TL Kurkuma

1 Handvoll

frischer Koriander

½ kleine rote Chilischote

★ 1 EL Kokosöl

1 Gurke

Salz

Zubereitung

Linsen ohne Salz kochen. In der Zwischenzeit Cashews in der Pfanne rösten. Abkühlen lassen und in eine Rührschüssel geben, zusammen mit dem grob gehackten Ingwer, Kurkuma, Korianderblättchen und Chilischote. Kokosöl bei schwacher Hitze zerlassen und ebenfalls dazugeben. Salzen und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Paste mixen. Gurke in kleine Würfel schneiden, mit den Linsen mischen und die Paste dazugeben. Eventuell nachsalzen und 30 Minuten ziehen lassen.

Rezept von
Franziska

**Salat mit frischem
Koriander garnieren.**



Persönliche Geschichte von Franziska

Meine Freundinnen haben mir zu meinem 18. Geburtstag ein Buch geschenkt, mit vielen von ihnen gesammelten Rezepten. Diese wurden zum Teil aus Zeitschriften zusammengeschnitten oder auch aus alten Familienrezepten bestückt- also eine wirklich wertvolle und unglaublich leckere Sammlung. Dieser würziger Linsensalat ist mittlerweile eines meiner liebsten Rezepte aus dem Buch geworden, weil ich die Mischung von Cashew und Koriander so liebe und es sich zu so vielen Gerichten kombinieren lässt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wraps mit Rucola und Ziegenkäse

2



Zubereitungsdauer

10 Minuten

Tortillas
50 g Rucola
120 g Ziegenkäse oder
vegane Alternative
1 TL Senf
1 EL Frischkäse
Cranberrys
Pfeffer
1 EL Balsamico-Essig
 ★ 1 TL Honig

Rezept von
Miri

Zubereitung

Rucola waschen und klein zupfen, Käse kleinschneiden. Tortillas mit Senf bestreichen und mit Käse, Cranberrys und Rucola belegen, mit Pfeffer würzen und etwas Balsamico-Essig und Honig hinzugeben.

INFO: Die Mengenangaben sind ausreichend für 2 Wraps!

Statt Cranberrys können auch Rosinen oder Gojibeeren verwendet werden! Vorspeise oder perfekt für unterwegs.

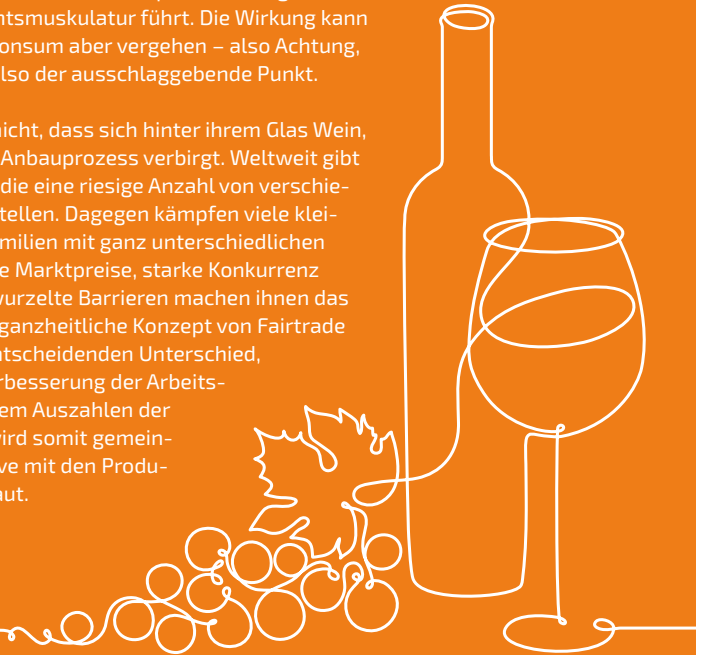


Fair Facts Weißwein

Erstmal zu den wichtigen Dingen des Lebens: Weißwein und Wein generell spart Zeit vor dem Spiegel, denn ein Glas Wein (genau 1 Glas!) lässt einen gleich viel attraktiver auf euer Umfeld wirken.

Das bestätigt eine Studie der Bristol University, die 40 Teilnehmende fotografiert hat. Vor und nach dem besagten ersten Glas Wein, aber auch nach einem zweiten. Nach Bewertung der Bilder durch (nüchterne!) Proband*innen kam heraus, dass die Attraktivität signifikant höher auf Bildern nach einem Glas Wein angegeben wurde. Zuzuschreiben ist das der entspannenden Wirkung des Weins, die zur einer Pupillenweitung und einer entspannten Gesichtsmuskulatur führt. Die Wirkung kann bei höherem Weinkonsum aber vergehen – also Achtung, die Menge ist hier also der ausschlaggebende Punkt.

Doch viele wissen nicht, dass sich hinter ihrem Glas Wein, ein beschwerlicher Anbauprozess verbirgt. Weltweit gibt es viele Weingüter, die eine riesige Anzahl von verschiedenen Weinen herstellen. Dagegen kämpfen viele kleinere Weinbauernfamilien mit ganz unterschiedlichen Problemen: Niedrige Marktpreise, starke Konkurrenz und historisch verwurzelte Barrieren machen ihnen das Leben schwer. Das ganzheitliche Konzept von Fairtrade macht hier einen entscheidenden Unterschied, denn durch eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen und dem Auszahlen der Fairtrade-Prämie wird somit gemeinsam eine Perspektive mit den Produzent*innen aufgebaut.



Quellen und weitere Infos:

<https://weine-vor-freude.de/blogs/weinwissen/interessante-wein-fakten>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/wein/hintergrund-fairtrade-wein>

Curry-Chutney mit Tofu-Würstchen

2



Zubereitungsdauer

3 Minuten

Zubereitung

Chutney und Crème fraîche verrühren, mit Curry- und Kurkumapulver, sowie Weißweinessig und Pfeffer würzen, servierfertig zu z. B. Tofu-Würstchen.

- ★ 100 g Mango-Chutney
- 100 g Crème fraîche
- ★ 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig
- Tofu-Würstchen

Rezept von
Miri

Statt Mango-Chutney kann je nach Geschmack auch eine Alternative z. B. Pflaumenmus verwendet werden, Crème fraîche kann auch durch eine vegane Variante ersetzt werden.



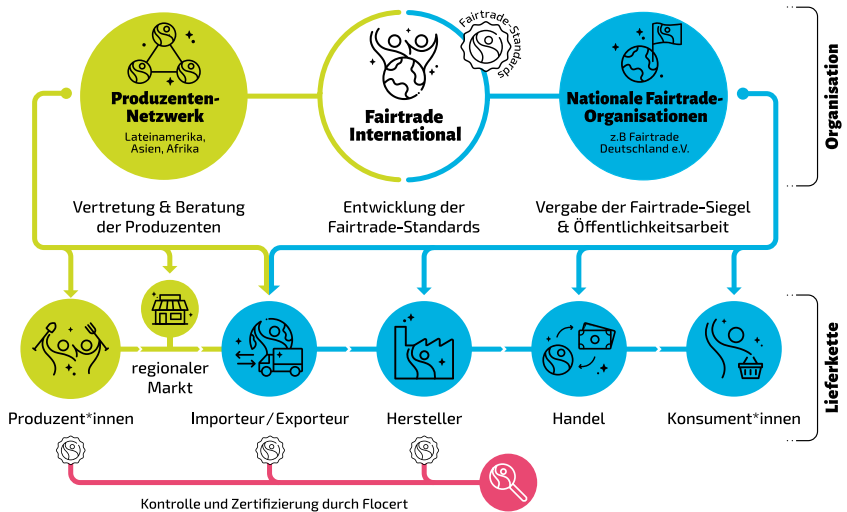
Wie ist das Fairtrade-System eigentlich aufgebaut?

Die Dachorganisation Fairtrade International setzt sich aus den 25 nationalen Fairtrade-Organisationen zusammen. (Zum Beispiel Fairtrade Deutschland). Desweiteren gehören die drei Produzentennetzwerke CLAC (Latin American and Caribbean Network of Fair Trade Small Producers and Workers), NAPP (Network of Asia and Pacific Producers (NAPP) / Fairtrade Asia Pacific) und Fairtrade Africa dazu.

Während die nationalen Fairtrade-Organisationen in den Dialog mit der Zivilgesellschaft treten und für die Beratung und Vergabe der Fairtrade-Siegel für Produkte verantwortlich sind, vertreten und beraten die Produzentennetzwerke die Produzent*innen, bauen (regionale) Märkte auf und leisten Projektarbeit.

Elementar für das Fairtrade-System ist die unabhängige Zertifizierungsgesellschaft FLOCERT, die die Zertifizierung durchführt und die Einhaltung der Fairtrade-Standards überprüft.

Das Fairtrade-System



Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-system>

Zitronen-Aioli



Zubereitungsdauer

5 Minuten

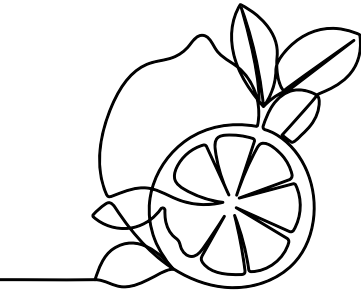
100 g Salatmayonnaise
50 g Schmand
2-3 Knoblauchzehen
 ★ ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Rezept von
Miri

Zubereitung

Mayonnaise und Schmand verrühren, Knoblauchzehen schälen und dazu pressen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen (etwa 1 TL Saft). 10 Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Fairtrade-Wildblütenhonig abschmecken.



Fair Facts Zitrone

In Deutschland werden jährlich mehr Zitronen verzehrt, als in Großbritannien und Frankreich zusammen. Man könnte „uns“ als Zitronen-Fans beschreiben. Die Zitrusfrucht stammt ursprünglich aus dem Norden Indiens und kam im Laufe des 16. Jahrhunderts nach Deutschland.

Ein paar Fakten zu der Zitrone:

- Der Saft einer Zitrone deckt mehr als die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs- man kann sich also auch getrost zwei Zitronen gönnen.
- Der Zitronensaft enthält etwa 5 % bis 6 % Zitronensäure mit einem pH-Wert von etwa 2,2, was den sauren Geschmack schlussfolgert.
- Die Zitrone hat eine desinfizierende Wirkung.

Zitrusbäume tragen gleichzeitig Früchte und Blüten, sodass rund ums Jahr geerntet werden kann. Die Haupterntezeit liegt aber im Herbst und Winter. Zitronen werden zum größten Teil aus Spanien importiert (57 %), gefolgt von Italien, Argentinien, der Türkei und Südafrika. Zitrusfrüchte werden in Plantagen angebaut, die in drei Sektionen eingeteilt sind. Ein Drittel Neupflanzung, ein Drittel der Bäume sichert den Ertrag und das letzte Drittel sind alte Bäume oder Brachland.

Für nachhaltige Zitronen gibt es diese 3 Möglichkeiten:

- Beachtet das Ursprungsland. Hier gilt, je näher, desto kürzer der Transportweg und umso besser die CO₂-Bilanz (des Transportweges).
- Das Fairtrade-Siegel garantiert den Produzent*innen grundlegende Arbeits- und Menschenrechte, sowie gerechte Entlohnung und die Fairtrade-Prämie.
- Fairtrade-Zitronen gibt es beispielsweise von Eurogroup, die man im Rewe erhält. Für weitere Optionen einfach mal den Produktfinder von Fairtrade verwenden.
- Früchte aus biologischem Anbau bedeutet Verzicht auf Pestizide und somit Gesundheitsschutz für die Produzent*innen, Umweltschutz im Anbauland und keine Rückstände für die Konsument*innen, wie zum Beispiel für dich.

Quellen und weitere Infos:

<https://ido.bio/zutaten/zitronensaft/>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/zitrusfruechte/zitrusfruechte-erzeugung/>

<https://www.wir-leben-nachhaltig.at/aktuell/detailansicht/nachhaltige-zitrusfruechte>

Linsen-Dal mit Früchten

2



Zubereitungsdauer

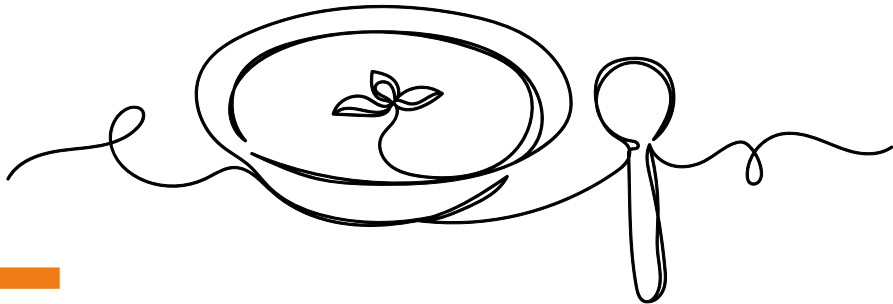
25+30 Minuten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- ca. 1 cm frischen Ingwer
- 100 g getrocknete Früchte
(z. B. Aprikosen)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 2 EL Butter
- ★ 1-2 TL Wildblütenhonig
- ★ 3 TL Currypulver
- 150 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- ★ 1 Zitrone
- 2 EL Joghurt
- Salz

Zubereitung

Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln, Aprikosen würfeln. Zucchini waschen, grob würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter kurz anbraten, danach wieder aus dem Topf entfernen. Zwiebel, Aprikose und Ingwer hinzugeben, Knoblauch pressen und hinzugeben. Honig, Curry und Linsen hinzugeben; Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen (Umrühren nicht vergessen). Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zucchini, 1 EL Butter und Zitronenschale unter das Linsen-Dal rühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Rezept von
Miri



**Mit 2 EL Joghurt und
Fladenbrot servieren.**



Fair Facts Gold

Es ist nicht alles Gold, was glänzt ...

Heute können Münzen oder Barren aus Gold jederzeit als Geldanlage gekauft oder verkauft werden. Höchstwahrscheinlich wird Gold nie seinen gesamten Wert verlieren, da die Mengen begrenzt sind – es ist also eine durchaus krisenfeste Anlage.

Aber hast du auch schon einmal über die Schattenseiten des begehrten Edelmetalls nachgedacht?

Weltweit sind über 100 Millionen Menschen direkt oder indirekt vom kleingewerblichen Bergbau abhängig. Die Arbeiter*innen verdienen meist zu wenig, um ihre Familien zu ernähren. Ausbeuterische Kinderarbeit in Goldminen ist keine Seltenheit. Hinzu kommt, dass die nötige Infrastruktur in den vom Bergbau lebenden Gemeinden fehlt. Oftmals mangelt es an sanitären Einrichtungen, Zugang zu Trinkwasser, Gesundheitsversorgung oder Schulbildung. Die im Goldabbau verwendeten Chemikalien schaden Mensch und Umwelt. Die Goldförderung ist oft illegal und geht daher mit Gewalttaten, Schmuggel und Landraub einher.

Fairtrade demonstriert durch Umsetzung eines Best-Practice-Modells, dass ein verantwortungsvoller und nachhaltiger kleingewerblicher Goldbergbau möglich ist. Dabei geht es unter anderem um bessere und sicherere Arbeitsbedingungen für Minenarbeiter*innen, mehr Kontrolle über die jeweiligen Wertschöpfungsketten, faire Preise und weitere Vorteile für Bergarbeiter*innen, ihre Familien und Gemeinschaften.

Du willst mehr über faires Gold erfahren? Schau doch mal in den Fairtrade-Standard für Gold und mit der Goldgewinnung verbundene Edelmetalle für den handwerklichen und kleingewerblichen Bergbau. Informationen findest du dafür auf der Fairtrade-Website.

Quellen und weitere Infos:

<https://ido.bio/zutaten/zitronensaft/>

<https://utopia.de/ratgeber/nachhaltiges-gold-das-solltest-du-beim-goldkauf-wissen/>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/gold/hintergrund-fairtrade-gold>

Chili sin carne mit Kaffeenote



Zubereitungsdauer

ca. 45 Minuten

Zubereitung

Gieße das Öl in einen großen Topf und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin an. Kümmel, Chiliflocken und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und alles für etwa 1 Min. mit dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Tomaten, Zimt und Espresso hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Tomaten bedeckt sind. Alles zum Kochen bringen und dann auf niedrige Hitze zurückschalten. Füge nach 20 Min. die Bohnen hinzu und lasse das Chili zugedeckt für 15 Min. weiterköcheln. Zum Schluss mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Richte das Chili in Schüsseln an und serviere es garniert mit Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln.

★ 3 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, gehackt

★ ½ EL Kümmel

★ 3 TL Chiliflocken

3 TL geräuchertes Paprikapulver

2 Dosen geschälte Tomaten

2 Dosen schwarze Bohnen

★ 1 Zimtstange

★ 2 Tassen Espresso

★ 1 EL Rohrzucker (optional)

1 Handvoll Petersilie

1 Handvoll Koriander

1 Frühlingszwiebel,

in Ringe geschnitten

Rezept von
**Maike Schliebs, Referentin
für die FairActivists**



Persönliche Geschichte von Maïke

Kaffee ist eines der beliebtesten fair gehandelten Produkte. Unter anderem kommt der in Deutschland verkaufte Fairtrade-Kaffee aus Brasilien, ein Land, mit dem ich mich sehr verbunden fühle. Zum ersten Mal war ich 1997 dort und zum letzten Mal 2014. Neben meiner Arbeit bei Fairtrade engagiere ich mich für einen Straßenkinderverein in Recife. Daher freut es mich sehr, dass auch Fairtrade die junge Generation unterstützt, damit sie eine lebenswerte Zukunft hat. So kümmert sich bspw. die Fairtrade-zertifizierte Kaffee-kooperative COOPFAM in Minas Gerais um die jungen Leute der Genossenschaft. Im Rahmen des „Café Jovem“-Programms erhalten junge Kaffeebäuerinnen und -bauern die nötige Unterstützung, Finanzierung und Ausbildung, um nachhaltig und selbstbewusst ein eigenes Einkommen aus dem Kaffeeanbau zu erwirtschaften. In Deutschland wird Espresso dieser Kooperative verkauft, der direkt für das Chili eingesetzt werden kann. Details zu der Kooperative und den Verkaufsstellen findest du auf der Fairtrade-Website.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/produzentenfinder/produzent/die-kaffeekooperative-coopfam-aus-brasilien>

Serviere das Chili mit verschiedenen leckeren Beilagen wie zum Beispiel mit Avocado-Salat, Sauerrahm, Tomaten, Fairtrade-Reis oder Fairtrade-Quinoa.

Zucchini-Quinoa mit Feta

2



Zubereitungsdauer

25 Minuten

Zubereitung

Quinoa ordentlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen. Zur Zubereitung der Quinoa auch die Angaben auf der Verpackung beachten. Parallel Zwiebeln würfeln. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Anschließend die Zucchini hinzugeben und einige Minuten mit anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikagewürz nach Belieben würzen. Anschließend Quinoa hinzugeben und alles vermengen. Zum Schluss den Feta darüber bröseln und bei niedriger Hitze ein bis zwei Minuten köcheln lassen bis der Feta leicht verlaufen ist.

★ 1 Tasse Quinoa2 Tassen Wasser1 EL Öl1 mittelgroße Zucchini1 Zwiebel200 g FetaSalzPfefferitalienische KräuterPaprikagewürz

Rezept von

Klara

Nach Belieben können noch Tomaten, Karotte, Paprika und / oder weiteres (saisonales) Gemüse mit angebraten werden.



Fair Facts Quinoa

Quinoa wird als sogenanntes Superfood gehandelt – aber was steckt dahinter?

Der Samen der gleichnamigen Pflanze, der auch unter „Reisspinat“, oder „Inkawei-zen“ bekannt ist, ist keine Neuentdeckung, denn es wird in Südamerika angebaut und ersetzt dort seit ca. 6000 Jahren gängige Getreideprodukte. Obwohl der Name es vermuten lässt, ist Quinoa keine Getreideart, sondern zählt botanisch gesehen zu den Gänsefußgewächsen (wie auch Rote Bete und Spinat).

Ein großes Problem moderner Ernährung ist das Ungleichgewicht von Säuren und Basen, denn viele Nahrungsmittel sind zu sauer. Quinoa wird vom Körper basisch verstoffwechselt, was zu einer entsäuernden Wirkung führt und das Säure-Basen-Gleichgewicht bei regelmäßigem Verzehr wiederherstellen kann.

Egal ob in schwarz, weiß oder rot: Das Power-Korn Quinoa steckt voller guter Eigenschaften. Im Nährstoff-Vergleich enthalten 100 Gramm ungekochte Quinoa mit rund zwölf Gramm Eiweiß doppelt so viel Protein wie Reis. Darüber hinaus liefert das Pseudo-Getreide alle neun essentiellen Aminosäuren, was für Pflanzen sehr ungewöhnlich ist. Auch in anderen Bereichen macht Quinoa dem Ruf als Superfood alle Ehre und enthält neben Kalium, Zink und Folsäure überdurchschnittlich hohe Mengen an Eisen, Phosphor und Calcium.

Heutzutage wird ein Großteil der Quinoa in Bolivien, Peru und Ecuador angebaut. Denn im Vergleich zu Mais, kann Quinoa auch in den Anden in einer Höhe von 4000m angebaut werden.

Doch auch bei uns wird das Getreide immer beliebter und die Nachfrage kann kaum noch gedeckt werden. Die Anbauggebiete werden dadurch immer weiter ausgedehnt, was Folgen für das sensible Ökosystem der Andenländer hat. Fairtrade fördert den nachhaltigen Quinoa-Anbau. Ziel ist es, den Produzent:innen eine langfristige Einkommensquelle zu ermöglichen, ohne das ökologische Gleichgewicht der Andenregion zu zerstören. Zudem gewährleistet Fairtrade einen stabilen Mindestpreis für ihre Produkte und eine Fairtrade-Prämie, mit der Gemeinschaftsprojekte finanziert werden können.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.donna-magazin.de/gesundheit/gesund-leben/ernaehrung/quinoa/>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/quinoa>

Grünes Thai-Curry

4



Zubereitungsdauer

Schnibbeln ca. 15 Minuten, kochen ca. 15-20 Minuten

Zubereitung

In etwa gleichzeitig den Reis kochen (doppelte Menge Wasser) und Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chili klein hacken und in Öl in einer Wok-Pfanne kurz anschwitzen. Klein geschnittenes Gemüse hinzugeben (Brokkoli und Möhren zuerst) und kurz mit anbraten lassen. Dann Kokosmilch und Currypaste hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Limettensaft hinzufügen. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Gleichzeitig die Cashews in einer kleinen Pfanne mit nur wenig Öl anrösten. Können nach ca. 5 Minuten auf die Seite gestellt werden. Wenn der Reis vorher fertig ist kein Problem, einfach warm halten. Wenn die Möhren und der Brokkoli bissfest sind, kann serviert werden. Die Cashews einfach über den Gemüse-Curry und Reis streuen.

★ 1 Tasse 300 ml Reis

100 g Brokkoli

2 Möhren

jeweils eine halbe Schote
rote und grüne Paprika

3 Frühlingszwiebeln

½ Zucchini

★ 1 Handvoll Cashewkerne

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

15 g Ingwer

★ 350 ml Kokosmilch

★ 2 EL Grüne Currypaste

★ 1 Limette

2 EL Sonnenblumen-
oder Sesamöl

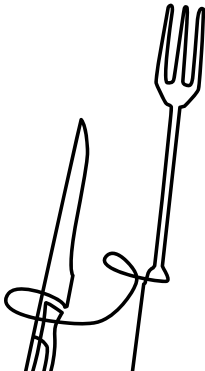
⅓ Chilischote

Salz/Pfeffer

Rezept von
Dieter Overath,
ehem. CEO von

Fairtrade Deutschland

Es geht mit vielen Varianten von Hühnchen, Maronen und in Sachen Gemüse: einfach schauen, was im Kühlschrank ist und was Saison hat. Der Schärfegrad ist nach oben offen.



Für die FairActivists schwinge ich gerne den Kochlöffel! Ich habe mich bewusst für ein asiatisches Gericht entschieden, weil bei Fairtrade oft die Aufmerksamkeit auf die Produkte mit hohem Volumen, Kaffee, Kakao und Bananen, gerichtet ist. Diese kommen im Wesentlichen aus Lateinamerika und Afrika. Mit diesem Gericht und dem Reis als wichtigen Bestandteil geht der Blick auf die gesunde asiatische Küche.

Auf der Biofach 2013 haben wir in einer Pressekonferenz den Basmati-Reis von Davert eingeführt. Die Marktführer beim Reis sind bei Fairtrade leider weiterhin nicht dabei. Dabei ist die Stärkung vor Ort gerade in Zeiten des Klimawandels so wichtig. Dieser Reis kommt aus Indien und die Kooperative ist in Kotwa am Fuße des Himalayas. Eine hervorragende Anbau-Region. Der Reisanbau braucht viel Wasser, was nie zu Lasten der Versorgung der Bevölkerung gehen sollte.

Mit Hilfe der Fairtrade-Prämien wird genau hier angesetzt: einen besseren Zugang zu Trinkwasser für Alle und mit neuen Anbautechniken einen geringeren Wasserverbrauch erzielen. Dies verbunden mit dem Einsatz zu mehr Artenvielfalt ist eine hervorragende Maßnahme zur Klimaanpassung.

Verbunden mit anderen sozialen Projekten zahlt Fairtrade auf eine bessere Zukunftstauglichkeit durch die Stärkung der Kooperative ein. Also Augen auf beim Reiskauf!

Aber was wäre ein Curry ohne Gewürzpaste mit Koriander und Zitronengras? Die kommt aus Thailand. Mit der fertigen Paste erspart Ihr Euch den Kauf vieler einzelnen Zutaten. Damit das alles gut köcheln kann ist die Bio Kokosmilch aus Sri Lanka genau das Richtige. Auch wenn es ein asiatisches Gericht ist, sind die Cashews aus Burkina Faso

ein schmackhafter Fleischersatz. Natürlich gehen auch Maronen oder andere Zutaten. Für die Soße habe ich mir einen kleinen Gruß aus Kolumbien gedacht. Mit dem Saft einer frisch gepressten Bio Limette kommt noch ein besondere Note hinzu. Da es die Limetten derzeit nur im 4er Pack gibt, bleiben genug übrig für die Caipirinha (siehe Rezept von Charlotte!).

All diese leckeren exotischen Zutaten lassen sich bestens mit saisonalem und regionalem Gemüse kombinieren.

Ich war und werde nie ein „Erbsenzähler“ bzw. Grammzähler und Sklave von oft langen und komplizierten Gerichten. Sprich beim Gemüse darf munter getauscht werden. Ich sage nur Kürbis! Aber „Grün“ war ja das Motto und somit auch ein Schwerpunkt beim Gemüse und dem Curry. Schaut einfach was noch im Kühlschrank ist und habt Mut mal anders zu kombinieren. Zur Not kann man bei Chefkoch.de immer mal Zutaten eingeben und schauen wie sie ergänzt werden können ... Kochen und gemeinsam essen sollte in erster Linie Spaß machen und die Zubereitung oder der Einkauf keinen Stress verursachen ...

Ich freue mich auf die anderen Rezepte und wünsche allseits einen guten Appetit.

Euer Dieter

Couscous-Salat mit gebratenem Tofu und Minze

2


Zubereitungsdauer

20 Minuten

Zubereitung

Couscous mit 150 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben, 8-10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Früchte waschen und kleinschneiden, Tofu würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Tofu und Früchte zum Couscous hinzugeben und vermengen, mit Orangensaft abschmecken und etwas frische Minze kleingeschnitten unterheben.

- 100 g Couscous
- 150-200 ml Gemüsebrühe
- Dill
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- ★ 3 EL Orangensaft
- 1 EL Weißweinessig
- ★ 2 TL Honig
- 100 g Früchte
(z. B. Weintrauben)
- 100 g Räuchertofu
- frische Minze

Rezept von
Miri

Statt Weintrauben können auch Rosinen oder Gojibeeren verwendet werden.



Fairtrade-Towns: Kommunen, Schokobohnen und Bananen

Fairtrade-Towns fördern den fairen Handel in Städten und Gemeinden. Sie vernetzen Akteur*innen aus Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft, die sich gemeinsam für den fairen Handel stark machen. Für den Titel müssen insgesamt fünf Kriterien erfüllt sein – erst dann darf sich die Stadt Fairtrade-Town nennen. Der Stadtrat fasst einen Beschluss und verpflichtet sich ganz formal zu den Forderungen des fairen Handels. Eine Steuerungsgruppe mit Mitgliedern aus Politik, Zivilgesellschaft und Wirtschaft koordiniert die Aktivitäten vor Ort: etwa Infostände, faire Stadtführungen oder Verkostungen. Außerdem bieten lokale Einzelhandelsgeschäfte, Restaurants und Cafés Produkte aus fairem Handel an. Seit dem Start der Kampagne vor über 10 Jahren wurden 800 Fairtrade-Towns ausgezeichnet – von der kleinen Gemeinde Hallig Hooge bis zur Hauptstadt Berlin.

Die Auszeichnung ist jedoch nur der Start: In Berlin hat sich seit der Titelverleihung im Jahr 2018 einiges getan. Ende 2020 feierte die Stadt den offiziellen Start der „Berliner Bohne – Die faire Hauptstadt-Schokolade“. Über 20 Initiativen und Organisationen waren an der Auswahl der Schokoladensorten sowie an der Gestaltung der Verpackung beteiligt. Die Schokotafeln sind Fairtrade-zertifiziert und tragen zusätzlich das Bio-Siegel. Im selben Jahr nahmen die Berliner Schulkantinen Kriterien des fairen Handels in ihre Ausschreibungen auf. Mit enormer Wirkung: Rund 30 Tonnen Reis und knapp eine halbe Million Bananen verbrauchen Berliner Schulkantinen pro Monat. Diese Mengen werden in Zukunft aus fairem Handel stammen, der Produzent*innen finanziell unterstützt und ausbeuterische Kinderarbeit sowie den Einsatz gesundheitsgefährdender Pestizide verbietet.

Mit dieser und weiteren Umstellungen tragen die 800 Fairtrade-Towns in Deutschland zur Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsziele bei und zeigen einmal mehr, wie politisch unser Essen sein kann.

Vielleicht ist auch deine Stadt dabei?
Schau nach auf www.fairtrade-towns.de/karte



Veganer Kaiserschmarrn

2 - 3


Zubereitungsdauer

30 Minuten

260 g Mehl (Variation mit
glutenfreiem Mehl)
4 TL Backpulver
 ★ 60 ml Kokosöl
90 ml Ahornsirup
 ★ oder Zucker
360 ml pflanzliche Milch
1 Handvoll Rosinen
Puderzucker
zum Bestäuben
Apfelmus als Beilage

Rezept von
Charlotte

Zubereitung

Für den Teig zunächst Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Danach Kokosöl, Ahornsirup und Pflanzenmilch dazugeben und mit einem Schneebesen umrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Pfanne erhitzen und etwas einfetten. Dann die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und einige Rosinen auf dem Teig verteilen. Etwa 5 Minuten backen, bis die Unterseite gebräunt ist und auf der Oberseite nur noch ein wenig Teig flüssig ist. Mit einem Pfannenwender den Teig in 4 Teile teilen und vorsichtig wenden. Weitere 2-3 Minuten backen und anschließend mit dem Pfannenwender in kleine Stücke reißen. Puderzucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und mit Apfelmus servieren. Mit der zweiten Portion wiederholen.

**Ideal nach einer
schönen Wanderung.**



Persönliche Geschichte von Charlotte

Eine Freundin hat zu mir mal gesagt, wenn man veganen Kaiserschmarrn machen möchte, könne man es auch gleich lassen. Ich war ein bisschen beleidigt und dachte aber, dass sie vielleicht doch recht haben könnte, denn geschlagenes Ei ist tatsächlich schwer zu ersetzen. Und auch die Arbeit mit super vielen alternativen Produkten, die man meistens nicht zu Hause im Backregal stehen hat, macht häufig auch nicht so sehr Spaß. Also hat mich der Ehrgeiz gepackt und ich habe mit den Produkten, die wir zu Hause hatten, ein bisschen herumprobiert. Und ich finde: Man sollte es auf keinen Fall lassen. Ja, vielleicht fehlt minimal die Fluffigkeit des herkömmlichen Kaiserschmarrns. Aber in Aussehen und Geschmack kann dieser Kaiserschmarrn in jedem Fall mithalten. Dieses Rezept ist für alle, die sich vegan ernähren, in jeden Fall eine wunderbare, einfache und günstige Alternative! Gleichzeitig finde ich es super, dass mit dem Gebrauch von Fairtrade-Kokosöl Kleinbauer*innen in den Anbauländern unterstützt werden können. Also: Lasst es euch schmecken und „An guadn“, wie man in Österreich sagen würde.

Caesar Salad

④ Zubereitungsdauer 30 Minuten

- 80 g Parmesan
- 2-4 Knoblauchzehen
- 60 g Zitronensaft
- ★ (ca. 2 Zitronen)
- 80 g Dijonsenf
- 160 g (Natur-) Joghurt
- ★ 150-180 g Olivenöl
- 3 Scheiben Toast
- ★ 3-4 TL Bio-Honig
- 1x Eisbergsalat
- 2-3x Romanasalat

Rezept von
Lisa

Zubereitung

Eisbergsalat und Romanasalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend eine separate Schüssel für das Dressing bereitstellen und die Toastscheiben in den Toaster stecken. In die Schüssel wird dann 80 g Dijonsenf und 160 g Naturjoghurt gegeben. Danach 2 Zitronen pressen und deren gewonnenen Saft in die Schüssel gießen. Zusätzlich den Knoblauch pressen und hinzufügen. Außerdem wird ca. 150-180 g Olivenöl hinzugefügt (je nach Bedarf) und am Ende mit 4 TL Honig verfeinert. Im Anschluss wird der Parmesan in kleine Stücke geschnitten und je nach Belieben mit Hilfe eines Pürierstabs oder Mixer vermischt. Jetzt das Dressing probieren und ggf. Salz/Pfeffer dazu geben.

Schließlich die Toastscheiben in kleine Würfel schneiden und die Zubereitung ist fertig.

Als kleines Extra empfehle ich Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne als Topping, dann sieht der Salat noch schöner aus. Für die Frische gern noch halbierte Tomaten und Oliven hinzufügen.



Fair Facts Öl

Eine wichtige Zutat für das Salat-Dressing ist Öl – das ist klar. Und bei dem nächsten Olivenöl-Einkauf auf das Fairtrade-Siegel zu achten, ebenso. Aber wo werden eigentlich noch Öle verwendet?

Viele Kosmetikartikel werden auf der Basis von Ölen hergestellt. Häufig verwendete Öle sind unter anderem Kokosöl, Arganöl, Mandelöl, Aprikosenkern oder Olivenöl. Genau wie in der Küche sind Öle vielseitig einsetzbar. Sie werden in der Kosmetik zum Beispiel für die Bart-, Haar- oder Hautpflege eingesetzt. Außerdem können Sie die Wirkung von Deo, Shampoo oder Lippenbalsam unterstützen. Darüber hinaus eignen sich Öle und deren aromatischer Duft sich für Massagen oder in Duftlampen.

Auch in der Ölproduktion sind noch immer die Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Anbauländern schlecht und es herrscht Ungleichgewicht im weltweiten Handel. Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle. Oft fehlt es den Produzenten auch an Absatzmärkten, auf denen sie ihre Produkte zu fairen Preisen anbieten können.

Fairtrade-zertifizierte Rohstoffe in Kosmetik- und Pflegeprodukten zu verwenden bedeutet eine neue Chance für Produzenten ihre Fairtrade-Absätze zu steigern und neue Märkte zu erschließen. Ein Großteil der bereits existierenden Fairtrade-Rohstoffe kann auch in Kosmetikartikeln verarbeitet werden.

Daher ist es wichtig, nicht nur beim Lebensmitteleinkauf die Produktionsbedingungen im Hinterkopf zu behalten, sondern auch in allen anderen Lebensbereichen. Beim nächsten Drogeriebesuch und insbesondere vor dem Kosmetikregal können wir alle uns vornehmen, nach dem Fairtrade-Siegel Ausschau zu halten.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/kosmetik>

<https://utopia.de/test-faire-kosmetik-oekotest-65092>

Curryreis mit Banane

2



Zubereitungsdauer

20 Minuten

- ★ 2 Bananen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Wasser
- ★ 2 TL Curry
- 1 EL Ketchup
- 0,5 TL Stärke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 roter Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- ★ 160 g Basmatireis

Rezept von
Niclas

Zubereitung

Reis nach Anleitung auf der Verpackung kochen. Aus Sojasauce, Wasser, einem TL Curry, Ketchup und Stärke eine Marinade rühren und in einer Schüssel unter die geschnittenen Bananenscheiben mischen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln und Paprika in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken, Die Pfanne erhitzen, das Öl hinzugeben und Frühlingszwiebeln und Paprika bis zur gewünschten Konsistenz leicht braten. Anschließend den Knoblauch und die marinierten Bananen kurz mitbraten. Zum Schluss den Reis und einen weiteren TL Curry hinzufügen und alles gut mischen.

Die Zutaten, vor allem der Marinade, können je nach Lust und Laune und was gerade im Haus ist, beliebig angepasst werden.





Fairtrade-Reis? Das gibt es wirklich?

Vielleicht ging es nur mir so, aber ich war doch ziemlich überrascht, als ich Fairtrade-Reis eines Tages beim Einkaufen entdeckt habe. Dabei hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon lange auf Fairtrade-Produkte geachtet. Bananen, Kakao, Orangensaft oder Kaffee, die „üblichen Produkte“, über die oft im Zusammenhang mit fairem Handel geredet wird, sind weit verbreitet und bekannt, und stehen deshalb auch schon oft beim Discounter im Supermarkt-Regal.

Doch zu einem wirklich fairen Einkauf gehört eben mehr dazu, und zwar, dass auch wirklich alle Produkte fair hergestellt sind – auch wenn es die im Laden nebenan nicht gibt. Leider sind nur in den wenigsten Läden alle Produkte auch in einer fairen Variante käuflich erwerbbar. Doch genau das wäre wichtig.

Bei der Reisproduktion gibt es das Problem, dass Kleinbauernfamilien häufig gezwungen werden, den größten Teil ihrer Ernte so billig zu verkaufen, dass nicht mal die Produktionskosten gedeckt sind. Fairtrade macht einerseits den Unterschied durch die Fairtrade-Prämie, aber auch durch den Fairtrade-Mindestpreis und die demokratisch organisierten Kooperativen, die die Selbstbestimmung fördern. Zudem gibt es strengere Umweltstandards, die die biologische Diversität schützen, ein Abfall- und Pestizidmanagement fordern und besonders giftige Pestizide verbieten.

Das Angebot wird von der Nachfrage bestimmt, weshalb wir nur einen Unterschied machen können, wenn wir möglichst alle Produkte fair hergestellt kaufen und somit gewissermaßen mitentscheiden, ob es bald auch Produkte wie Reis in allen Läden fair hergestellt gibt.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/reis>

Eine persönliche Geschichte von Niclas

Avocado- Kichererbsen-Dip zu Ofenkartoffeln

2



Zubereitungsdauer

15 Minuten (+ Koch-/Backzeit der Kartoffeln)

Zubereitung

Kartoffeln backen/kochen.

Währenddessen die Kichererbsen abspülen.

Avocado halbieren, entkernen, schälen,

Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken

und mit 2 EL Zitronensaft, einer gepressten

Knoblauchzehe, Kichererbsen und Petersilie

verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und

Zitronensaft abschmecken; 10 Minuten ziehen lassen, dann mit Kartoffeln servieren.

Kartoffeln

100 g Kichererbsen

1 reife Avocado

★ Saft einer halben Zitrone

1 Knoblauchzehe

frische Petersilie

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel

Rezept von

Miri

**Alternativ kann auch Fladenbrot statt
Kartoffeln verwendet werden.**



Fair Facts Flower Power

Rosen, Pestizide und was Fairtrade damit zu tun hat

Fairtrade-Rosen können im Februar in Deutschland nicht wachsen und müssen daher entweder in energetisch aufwändigen Gewächshäusern angepflanzt oder aus Übersee hertransportiert werden. Dabei werden auch jede Menge Pestizide beim Anbau verwendet. Das Fairtrade-Siegel steht vornehmlich für soziale Standards verspricht hier zwar keinen kompletten Verzicht auf Pestizide, wohl aber Einschränkungen. Außerdem wird das Personal in der umweltfreundlichen und gesundheitschonenden Anwendung sowie auch im wassersparenden Anbau geschult. Fairtrade verspricht also weitaus mehr, als die meisten Verbraucher*innen erwarten.

Die deutsche Blumenproduktion kann die heimische Nachfrage nicht befriedigen, gut 80 Prozent der in Deutschland verkauften Schnittblumen müssen importiert werden.

Umwelteinfluss

Fairtrade-Rosen ...

... verursachen wegen der günstigen klimatischen Bedingungen in Kenia 5,4-mal weniger CO₂ als niederländische Gewächshausrosen – trotz Flugtransport nach Europa.

... verbrauchen in Anbau, Verpackung und Transport insgesamt 6,5-mal weniger Energie als niederländische Rosen aus beheizten Gewächshäusern.

... punkten durch sparsame Bewässerung sowie wasseraufbereitende Kläranlagen, die feste Bestandteile der Fairtrade-Standards sind.

Fairtrade-Blumen in Deutschland:

Fairtrade-Rosen...

... wurden 2005 erstmals in den deutschen Markt eingeführt

... haben in Deutschland einen Marktanteil von ca. 36 %

Der Absatz von Fairtrade-Blumen im deutschen Markt ist seit 2015 von knapp 365 Mio. Stielen auf über 507 Mio.

Stiele im Jahr 2020 gestiegen. Das entspricht einem Anstieg von knapp 40 %.



Quellen und weitere Infos:

<https://www.zeit.de/green/2022-02/fairtrade-rosen-pestizide-arbeitsbedingungen-nachhaltigkeit/seite-2>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/blumen/hintergrund-fairtrade-blumen-pflanzen>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/aktiv-werden/aktuelle-aktionen/rosenaktion-2022/darum-fairtrade-blumen>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/blumen/hintergrund-fairtrade-blumen-pflanzen>

Fruchtiger Quinoa-Salat

4



Zubereitungsdauer

ca. 35 Minuten

- ★ 200 g Quinoa
- ★ 1 Mango (ca. 450 g)
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rucola
- ½ Salatgurke
- 1 große Chilischote
- 5 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 1 Orange
- ★ 1 Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft/
- Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Öl, z. B. Raps

Zubereitung

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung zubereiten. Mango und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Einen EL des Safts separieren, den Rest mit Agavendicksaft, Chili und Zwiebel verrühren. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend Öl unterschlagen. Avocado in Spalten schneiden und mit dem übrigen EL Zitronensaft beträufeln. Quinoa abgießen und kalt abschrecken. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von
Isa

Bei den Zutaten kannst du nach Lust und Laune experimentieren. Besonders gut schmeckt der Salat an warmen Sommertagen.

Woher kommen eigentlich Fairtrade-Mangos?

Verschiedene Kleinbauern-Initiativen in Burkina Faso, Mali und der Elfenbeinküste vertreiben ihre Fairtrade-zertifizierten Mangos über den Exporteur Fruiteq, einem Partnerunternehmen von eosta. Fruiteq hat sich auf das Verpacken und Exportieren von Fairtrade-Mangos aus Burkina Faso spezialisiert. Dabei organisiert das Unternehmen Ernte, Transport, Verpackung und Kühlung, um die Logistik möglichst einfach und die Mangos möglichst frisch zu halten. Die Möglichkeit, Vermarktung und Export von Fruiteq durchführen zu lassen, gewährt den Kleinbauern-Kooperativen einen konstanten Absatz. Zusätzlich helfen die Fairtrade-Prämien den Kleinbauerfamilien dabei, soziale Investitionen zu tätigen, ihren Kindern einen Schulbesuch zu ermöglichen und eigenverantwortlich zu wirtschaften. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern werden durch den fairen Handel spürbar verbessert.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen/produktfinder/produkt/fairtrade-mango-von-eosta>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/produzentenfinder/produzent/der-mangoexporteur-fruiteq-aus-burkina-faso>



Schnelles Curry mit Tofu



Zubereitungsdauer

30 Minuten

Zubereitung

Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch klein hacken. Die Kaiserschoten halbieren, Paprika in Streifen, Möhre in Scheiben und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse zerkleinern. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz kochen. Vorher gut in einem Sieb waschen. Währenddessen das Öl in zwei Pfannen erhitzen. In der einen wird der Tofu langsam knusprig gebraten (auf geringer Hitze), in der anderen die Soße gemacht. Hierfür die Currypaste zusammen mit der Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse hinzugeben und kurz weiterköcheln lassen. Dann die Kokosmilch dazu schütten und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebratenen Tofu dazu geben und mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren. Optional: Koriander klein hacken und über das fertige Gericht streuen.



- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sesamöl
- 1 große Möhre
- 200 g Kaiserschoten
- 2 Paprikaschoten
- ★ 2-3 EL rote Currypaste
- ★ 100 ml Kokosmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- ★ 350 g Basmatireis
- 50 g Erdnüsse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Tofu
(entweder gebackener Tofu
aus dem Asiamarkt oder
geräucherter Tofu)
- Salz, Pfeffer,
- Optional:
- ½ Bund Koriander,
- Chili-Flocken,
- ★ Currypulver,
- Paprika edelsüß,
- Kreuzkümmel

Rezept von

Caro

Die Gewürze direkt am Anfang mit den Zwiebeln anbraten. Die Frühlingszwiebeln erst zum Schluss als Topping und nicht mitkochen. Zum Rezept passen auch andere Gemüsesorten. Am besten nach dem Saisonkalender richten.

Die Kokosnuss – ein Gedicht

Was man zunächst mal wissen muss:
Du, Kokosnuss, bist keine Nuss!
Wer Deinen Aufbau untersucht,
der sieht ganz klar: Du bist 'ne Frucht.

Du bist bekömmlich und gesund!
Man schätzt es ja nicht ohne Grund,
Dein Fruchtfleisch und das Kokoswasser,
klar gibt es auch paar Kokos-Hasser.

Dein Öl - zum Braten und auch kalt,
Raspeln für Kuchen ... (nicht zu alt) ...
Ich mag Dich in fast jeder Form!
Und Deine Vielfalt ist enorm!

Oh Kokosnuss, Du tolle Frucht,
wie viele hab auch ich versucht,
Dich aufzubrechen, aber leider...
nur „gewusst, wie!“ hilft da weiter.

Doch Palmölgewinnung schadet bald
in großem Stil dem Regenwald.
Auch ists verwerflich, dafür Affen
zu halten, die sie runter schaffen.

So mancher Affe wird versklavt
und sehr von seinem „Herrn“ bestraft,
wenn er nicht genug ernten kann.
Und manche sterben dann daran.

Das Tolle an der Kokosnuss:
sie wird verwertet bis zum Schluss.
Aus dem, was nicht zum Essen taugt,
da wird gewerkelt und gebaut,

geschnezt, getrocknet ...und fürs Dach
nutzt man die Wedel, lang und flach,
der Kokospalmen. Wie man sieht
nichts Unnützes damit geschieht!

Klar, die Medaille hat zwei Seiten,
das will ich hier auch nicht bestreiten.
Es geht um viele Existenzen,
für sie mit allen Konsequenzen ...

Was Menschen wohl zum Leben bleibt,
die man dort „auf die Palme treibt“?
Mich bringt es gleichwohl auf die Palme,
les ich, der Regenwald, er qualme ...

Auch hier kommt es wohl darauf an,
dass man sie maßvoll ernten kann,
wertschätzend bei ihrer Verwendung
und vermeidend die Verschwendung.

Quelle:

© Birgit Kretzschmar

zum Tag der Kokosnuss am 2.September

<https://www.kuriose-feiertage.de/world-coconut-day/>

Vegane Zimtschnecken



Zubereitungsdauer

30 min (+ 2 Stunden Wartezeit + 40 min Backzeit)

Zubereitung

Teig:

1 Würfel frische Hefe

375 ml warmes Wasser

★ 1 EL brauner Zucker

600 g Mehl

1 TL Salz

★ 40 g Kokosnussöl

Vegane Butter zum

Einfetten und Mehl zum

Bestäuben

Füllung:

140 g vegane Butter

100 g brauner Zucker

★ 3-4 EL Zimt

Zuckerguss:

150 g Puderzucker

2 EL kaltes Wasser

★ 1 Zitrone (Saft)

Vanilleextrakt

Rezept von

Pia

Teig: In einer Schüssel zerbröselte Hefe mit braunem Zucker und lauwarmen Wasser mischen. 10 min stehen lassen (Hefe sollte quellen und an die Wasseroberfläche aufsteigen). Das Kokosnussöl erhitzen, damit es flüssig wird (nicht zu heiß) und zusammen mit dem Salz dazugeben. 400 g Mehl nach und nach unterkneten. Der Teig sollte sehr klebrig nach diesem Schritt sein. Nun das Ganze mit einem feuchten Tuch abdecken und an einen warmen Ort für 1 Stunde quellen lassen (man sollte viele Blasen an der Oberfläche sehen). Anschließend 200 g Mehl erneut unterkneten, wodurch sich eine Kugel formen lassen sollte. Danach dem Teig nochmal 1 Stunde Zeit zum Gehen geben.

Füllung: Vegane Butter aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur weich werden lassen. Anschließend mit Zucker und Zimt gut vermengen.

Rollen und Backen: Die Form, in denen die Zimtschnecken gebacken werden sollen mit veganer Butter einfetten. Etwas Mehl auf die Arbeitsplatte streue und den Teig zu einem großen Rechteck ausrollen (ca. 40 x 30 cm). Jetzt die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und anschließend von der langen Seite aus eng zu einer langen Rolle aufrollen. Nun die Rolle in gleich große Stücke teilen (ca. 10-12). Die einzelnen Schnecken in die eingefettete Backform legen und nochmal 15 min gehen lassen. Parallel dazu den Ofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Jetzt das Ganze für 30-40 min in den Ofen schieben, bis die Schnecken eine leicht bräunliche Färbung aufweisen.

Zuckerguss: In der Backzeit/ Zwischenzeit den Zuckerguss vorbereiten. Dazu Puderzucker, kaltes Wasser, Zitronensaft und etwas Vanilleextrakt mit einem Schneebesen verrühren und anschließend über die fertig gebackenen Zimtschnecken gießen.

Genießen!

Wirklich nur lauwarmes Wasser zur Hefe geben. Zum Teilen der Rolle ein Küchengarn verwenden. Zuckerguss erst im leicht ausgekühlten Zustand über die Zimtschnecken, damit er nicht so stark verläuft, Unter Zeitdruck kann man einen Schritt sparen und direkt das gesamte Mehl unterheben (minus 1 Stunde Zeit zum Gehen).

Fair Facts faire Gewürze / Zimt

Zimt schmeckt herrlich gemütlich, besonders in der jetzt kommenden Weihnachtszeit, aber das ist noch lange nicht alles, was das Gewürz kann ...

... warum Zimt extrem scharf ist (Fakten die du bestimmt noch nicht kanntest)!

1. Zimt treibt die Gehirnaktivität an. Also einfach täglich Zimt konsumieren und für den Tag gerüstet sein.
2. DIY-Mottenkugeln mit ein paar Zimtstangen, etwas schwarzem Pfeffer und Gewürznelken und sie können sich von den Motten verabschieden.
3. Zimt hilft gegen Mundgeruch. Einfach etwas Zimtpulver in Wasser geben und damit gurgeln und man ist bereit für das Date.
4. Backwaren und andere Speisen halten länger frisch, wenn Zimt dabei ist, da die Vermehrung von Bakterien verlangsamt wird.

... auch Zimt und Honig als Power-Team können was!

5. Zimt ist als antibakterielles Gewürz ein tolles Mittel gegen Hautprobleme und Akne. Dafür etwas Zimtpulver mit Honig mischen und über Nacht einwirken lassen und morgens mit warmem Wasser ausspülen.
6. Zimt in Verbindung mit Honig hilft bei Bauchschmerzen und Verstopfung, aber zum Binden von Fett. Also einfach in schweren, fettigen Speisen Zimt zu integrieren, um sie leichter bekömmlicher zu machen.
7. Mischen Sie etwas Zimt mit Honig, um Insektenstiche zu behandeln, denn das desinfiziert und nimmt den Juckreiz!

Wir halten fest: Zimt ist ein Alleskönner und dabei noch verdammt lecker. Alles tutti oder?

Nicht ganz, denn viele Kleinbauern-Familien, die vom Anbau von Gewürzen (und auch Zimt) leben, leiden unter schwankenden Weltmarktpreisen. Zudem liegt der Marktpreis häufig sogar unter den Produktionskosten.

Deswegen ist es so wichtig, faire Gewürze zu kaufen, denn Fairtrade-zertifizierter Zimt ermöglicht Kleinbäuerinnen und Kleinbauern ihre Produkte zu garantierten Preisen verkaufen zu können. Fairtrade macht den Unterschied, weil neben der verbesserten Einkommenssituation auch geregelte Arbeitsbedingungen und verbesserter Gesundheitsschutz für Plantagenarbeiterinnen und -arbeiter abgesichert sind. Fairtrade stärkt insbesondere Frauen mit dem Ziel der Geschlechtergerechtigkeit.

Also: Fair cinnamon rolls – not gender roles!

Quellen und weitere Infos:

<https://pagewizz.com/17-erstaunliche-fakten-uber-zimt-28930/>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/kraeuter-und-gewuerze>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/kraeuter-und-gewuerze/hintergrund-fairtrade-kraeuter-und-gewuerze>

Dulce de Leche



Zubereitungsdauer

60 Minuten Zubereitungsdauer + Abkühlzeit

1 Dose (400 ml)
Kondensmilch

Vegane Alternative:

★ Kokosmilch
(Vollfett, keine light- oder fettreduzierte Sorte.
Manchmal steht auf den vollfetten auch „cremig“.
Sie haben einen hohen Kokosanteil, die leichten mehr Wasser.)

★ 160 g Rohrzucker
★ 1 Vanilleschote ausgekratzt
1 Prise Salz

1 Packung Löffelbiskuit
500 g Himbeeren (oder Erdbeeren oder Pfirsich – je nach Saison)
250 ml Sahne
★ 1 TL Zucker

Rezept von
Claudia Brück,
Vorständin von
Fairtrade Deutschland

Zubereitung

Rezept für ca. 200 ml Dulce de Leche:

Die Kondens- oder Kokosmilch in einem kleinen Topf mit dem Rohrzucker, Salz und der Vanilleschote verrühren. Die süße Milchemischung unter Rühren kurz aufkochen, dann sofort die Hitze reduzieren. Nun für ungefähr 45 Minuten auf kleiner Flamme simmern lassen, bis die Creme auf etwas weniger als die Hälfte ihrer ursprünglichen Menge reduziert ist. Des öfteren umrühren, damit nichts anbrennt.

Anschließend vollständig abkühlen lassen. Während des Abkühlens dickt die pflanzliche Dulce de Leche noch weiter ein.

Die argentinische Karamellcreme kann in einem Schraubglas für mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Somit lässt sie sich sehr gut vorbereiten. Man kann auch gleich einen kleinen Vorrat anlegen, falls mehrere Backprojekte damit geplant sind oder man sie einfach gerne auf Brot isst.

Himbeer-Dulce de Leche-Variation:

Eine Kastenform mit Löffelbiskuit auslegen, die Fläche mit Dulce de Leche bestreichen, wieder eine Schicht Löffelbiskuit darüber legen, 400 g Früchte pürieren und über den Löffelbiskuit ausstreichen.

Sahne schlagen, süßen und über das Frucht-püree geben. Die übrigen Früchte als Dekoration auf die Sahne setzen. Den Nachtisch 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, danach in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!



Persönliche Story von Claudia Brück
(Fairtrade Deutschland Vorständin Kommunikation und Politik)
zu Dulce de Leche

In meinem Studium der Regionalwissenschaften Lateinamerika hatte ich in den 90er Jahren ein DAAD-Stipendium für San Miguel de Tucumán in Argentinien. Bei der akuten Wohnungsnot konnte ich bei zwei Rentnerinnen ein Zimmer mieten. Für 250 Dollar im Monat erhielt ich nicht nur Familienanschluss, sondern auch eine rundum Verpflegung mit argentinischer Hausmannskost. Selbst gemachte Pasta, Barrilladas, Chimichurri, Rinderbrühe mit Kürbis oder Süßkartoffeln und und und standen täglich auf dem sehr reichlich gedeckten Tisch. Ricissimo! Nach dem umfangreichen Essen gab es dann täglich auch einen Nachtisch. Die Hauptzutat bestand aus Dulce de Leche, die dann in Kuchen, Nachtischen und einfach aufs Brot gereicht wurde.

Fruchtquark mit Bananen

2



Zubereitungsdauer

5 Minuten

250 g Speisequark
100 ml Frucht-Smoothie
(z. B. Mango-Maracuja)

★ Honig

★ Zitronensaft

★ 1 Banane

20-30 g Nüsse

Zubereitung

Quark und Smoothie (wahlweise Früchte kleinschneiden) vermengen, schälen und die Banane in Scheiben schneiden und auf dem Quark verteilen oder unterheben. Eventuell Wal- oder andere Nüsse grob hacken und darüberstreuen.

Rezept von
Miri

**Den Quark mit
etwas Fairtrade-Honig
und Zitronensaft
abschmecken.**



Krumm, gelb und durch den Klimawandel in Bedrängnis (Podcast-Empfehlung)

Du willst mehr über Bananen, ihren Anbau und aktuelle Herausforderungen erfahren? Dann hör' dir doch mal Folge 63 (April 2022) des Podcastformats „Vom Feld ins Regal“ an. Etwa 30 Minuten lang tauschen sich die beiden Hosts Thilo Liedlbauer und Lara Heinz über ihre persönlichen Lieblingszubereitung der Banane aus, widmen sich aber auch den Besonderheiten des deutschen Verkaufsschlagers. Zum Beispiel macht der Pilz TR4 der Banane genauso zu schaffen wie Extremwetterereignisse oder Wasserknappheit in Folge des Klimawandels. Ein Weg, die Banane an den rasanten Klimawandel anzupassen könnte die Züchtung sein, hofft Wissenschaftlerin Sophia Lüttringhaus vom Agrar-Forschungsinstitut HFFA, die für diese Folge zu Gast ist.

Du interessierst dich für nachhaltigen Konsum und fragst dich, wo die Produkte im Supermarkt eigentlich herkommen? Dich interessieren aber auch die großen Fragen: Wie hängt Kapitalismus mit Umweltzerstörung zusammen? Wie können wir als Gesellschaft nachhaltiger werden? Und wie kann eine nachhaltige Entwicklung überhaupt aussehen? Dann sind vielleicht auch andere Folgen des Podcasts für dich interessant. Zu Gast sind Menschen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Politik, die etwas bewegen und verändern wollen – in Projekten rund um die Welt oder hier in Deutschland. Der Podcast wird über die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) durch die Initiative für nachhaltige Agrarlieferketten (INA) im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) erstellt.

Quellen und weitere Infos:

<https://vomfeldinsregal.podigee.io/>

Rosmarin-Schoko-Meersalz-Cookies



Zubereitungsdauer

<15 Minuten, Backzeit: 9-12 Minuten – für 12-15 Kekse

Zubereitung

Zunächst den Rosmarin klein hacken und die Zitrone komplett schälen.

Die Margarine in einem Topf zerlassen.

Zitronenschale sowie den klein gehackten Rosmarin hinzugeben und kurz aufköcheln lassen.

Die Zitronenschale anschließend aus dem Topf nehmen, der Rosmarin verbleibt in der Margarine.

Das Mehl mit dem hellen sowie dunklen Zucker und Backpulver gut vermischen.

Anschließend Vanille, Apfelmus, eine Prise Salz, Backkakao, Schokotropfen sowie die noch warme Margarine hinzugeben und gut verrühren (alternativ zu Schokotropfen kann auch eine Tafel Fairtrade-Zartbitterschokolade mit einem Messer grob gehackt werden).

Backofen auf 210° C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig in kleine Kugeln formen. Diese auf dem Blech leicht andrücken.

Anschließend jeden Keks mit einigen Körnern Meersalz bestreuen.

Je nach gewünschter Bräune für 9-12 Minuten bei 200° C im Ofen backen.

- 1.250 g Mehl
- ★ 140 g brauner Zucker
- ★ 100 g Zucker
- 150 g feste Margarine
- 2,5 EL Apfelmus
- 3 TL Backpulver
- Mehrere Zweige frischer Rosmarin
- 1 Vanilleschote
- Prise Salz
- ★ 2 EL Backkakao
- ★ 120 g Zartbitterschokoladentropfen
- ★ 1 Zitrone
- Meersalz zum Garnieren

Rezept von
Lisa

Frisch aus dem Ofen sind die Cookies noch sehr weich und lassen sich noch verformen. Wenn perfekte, runde Cookies gewünscht werden, ca. 3-5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend ein Trickglas mit einer ausreichend großen Öffnung über den Cookie stülpen und vorsichtig mehrmals das Gebäck im Glas im Kreis „schleudern“. So erhält man perfekt runde Kekse.

Das Selbstbewusstsein des „Kolonisierten“

Michel Kayoya, 1968

In Berlin hat man sich im Jahre 1885
unseren Kontinent aufgeteilt. [...]
Man kam, uns zu erziehen.
Man kam, uns zu zivilisieren.
Dieser Vertrag von Berlin hat mich lange gekränkt.
Jedes Mal, wenn ich auf dieses Datum stieß,
Empfand ich dieselbe Verachtung. [...]
Das Schlimmste aber war, dass man mich dieses Datum lehrte.
Ich musste es auswendig lernen.
Eine ganze Unterrichtsstunde lang nannte man uns die
Namen der Vertragspartner von Berlin,
Ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten,
Ihr diplomatisches Geschick,
Die Beweggründe, die hinter einem jeden standen
Vor unseren unbeweglichen Gesichtern breitete man die Folgen aus:
Die Befriedung Afrikas,
Die Wohltaten der Zivilisation in Afrika,
Den Mut der Forscher,
Den selbstlosen Humanismus.
Aber niemand,
Absolut niemand wies hin auf die Beleidigung,
Auf die Schmach, die uns überall begleitete.
Ein Mensch,
Einer, der dir gleich ist,
Mischt sich in deine Angelegenheiten,
Ohne dich zu fragen.
Das ist eine grobe Unhöflichkeit, die jedes empfindsame Herz verwundet. [...]

Quelle:

Kayoya, Michel: Auf den Spuren meines Vaters: e. Afrikaner sucht Afrika. -
1. Aufl. - Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Mohn, 1978, S. 84 - 87.



Veganer Schokokuchen

ca. 6 

Zubereitungsdauer

Ca. 70 Minuten (50-60 Minuten Backzeit)

Zubereitung

Schokokuchen (ergibt etwa 12 Stücke):

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, ca. 20 cm-Springform leicht einfetten und Boden mit Backpapier auslegen.

Pflanzenmilch, Apfelmus, Apfelessig, Vanilleextrakt und Öl in einem Gefäß verrühren und zunächst beiseitestellen. Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen.

Anschließend die flüssigen Zutaten hinzugeben und zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Teig in die vorgeheizte Backform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Frosting:

Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen bis sie fast aufkocht. Die gehackte Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit der heißen Kokosmilch begießen. Kurz stehen lassen bis die Schokolade schmilzt. Beide Zutaten verrühren, bis eine cremige Ganache entsteht.

Abkühlen lassen (bei Bedarf auch im Kühlschrank), damit aus der Ganache ein streichfähiges Frosting entsteht. Zum Schluss das Frosting auf den Kuchen streichen und mit Kokosraspeln garnieren.

Schokokuchen:

240 ml Pflanzenmilch

100 g Apfelmus

1 EL Apfelessig

1½ TL Vanille Extrakt

100 ml Öl z. B. Rapsöl oder

★ Kokosöl

200 g Mehl

★ 50 g Kakaopulver

★ 150 g Zucker

2½ TL Backpulver

½ TL Salz

Frosting:

★ 240 ml Kokosmilch

★ 170 g dunkle Schokolade
(gehackt)

3 TL Kokosraspeln

Rezept von
**Klara (und ihrer
Mitbewohnerin Pilar)**



Meine Lieblingsschokolade ...

... hat den Fairtrade-Code 3862014. Du kannst damit nichts anfangen? Kein Problem – gib den Code doch einfach mal auf der Fairtrade-Produktfinder Seite ein, dann bekommst du weitere Infos zum Produkt selbst, den Verkaufsstellen aber auch zu den Kooperativen, die den Kakao für die Schokolade bereitstellen und die mit dem Kauf der Schokolade direkt unterstützt werden.

So konnte ich herausfinden, dass die Kooperativen zu meiner Lieblingsschokolade aus der Dominikanischen Republik und Ecuador stammen. Über den Produktcode wird man direkt zu einer Fairtrade-Infoseite zur Kooperative weitergeleitet: Fortaleza del Valle ist eine Kleinbauer*innenvereinigung in Ecuador mit Vorzeigecharakter. Sie vereinigt fünf Basiskooperativen aus der Region Carrizal Chone mit aktuell über 900 Kleinbauer*innenfamilien. Die Vereinigung ließ sich 2007 von Fairtrade zertifizieren mit dem Ziel, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern und -bäuerinnen zu verbessern.

Das Markenzeichen von Fortaleza del Valle sind hochqualitative und biologisch angebaute Bohnen der Sorte „Cacao Nacional“. Manchmal auch unter der Bezeichnung „Arriba“ gehandelt, wächst diese Kakaobohne nur in Ecuador und zählt zu den edelsten Aromakakaos der Welt.

Um die hohe Qualität zu gewährleisten stammen die Kakaobohnen ausschließlich von Kleinbauern und -bäuerinnen, deren Produktionsfläche eine Größe von fünf Hektar nicht überschreitet und aus einem ökologisch angepassten Nebeneinander von Obstbäumen und vielerlei anderen tropischen Nutzpflanzen besteht.

Durch den Anschluss an die Kooperative profitieren die Bauer*innenfamilien von der technischen Betreuung durch angestellte Agrarwissenschaftler*innen, die Schulungen zur Umstellung auf Bioanbau anbieten und mit deren Hilfe sie ihre Erträge langfristig erhöhen.

Persönliche Geschichte von Klara

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen/produktfinder/produkt/rewe-bio-schweizer-edelbitter-schokolade>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/produzentenfinder/produzent/die-kakao-kooperative-fortaleza-del-valle-in-ecuad>

Statt Apfelmus kann man auch Bananenpüree verwenden und damit ein weiteres Fairtrade Produkt integrieren! Blaubeeren auf dem Kuchen passen geschmacklich gut dazu und sind ein echter Hingucker.

Halva-Shake

2



Zubereitungsdauer

5 Minuten

★ 1 kleine Banane,
gestückelt und gefroren
2 EL Tahini (Sesampaste)

★ 2 getrocknete
entsteinte Datteln
300 ml pflanzliche Milch
(meine Empfehlung: Hafer)

★ Prise Zimt

Rezept von
Zorah,
Referentin bei
Fairtrade Deutschland

Zubereitung

Alle Zutaten werden im Mixer püriert,
bis ein homogener cremiger Shake
entstanden ist.

Pur oder mit Eiswürfeln genießen.

**Gefrorene Bananen habe ich immer im Haus.
Mit dem perfekten Reifegrad eingefroren
bieten sie auch die Grundlage für Bananeneis
und fruchtige Shakes für den Sommer.**



Persönliche Story von Zorah

Halva kenne und liebe ich schon lange, aber als Shake habe ich es erst in Tel Aviv kennengelernt. Dieses Getränk ist cremig, süß, nussig und für mich ein wahrer Hochgenuss. Ich werde dem Café in dem ich ihn bestellt habe, ewig dankbar sein, dass sie die Zutaten dazu geschrieben haben. Nun ist es einer meiner persönlichen Klassiker, gerade weil ich alle Zutaten immer im Haus habe.

Tiramisu

6 Zubereitungsdauer

Ca. 3 Stunden inkl. Kühlzeit

500 g Mascarpone

250 g Quark

250 g Schlagsahne

20 g Zucker

★ 1 Pkg. Vanillezucker

Löffelbiskuits

★ 1 Tasse Kaffee

★ etwas Kakaopulver

Rezept von

Gina

Zubereitung

Fairtrade-Kaffee zubereiten und abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen, Quark, Mascarpone und Zucker hinzugeben und gut verrühren.

Creme abwechselnd mit den in Kaffee getränkten Löffelbiskuits in eine Form schichten.

Mehrere Stunden kaltstellen.

Direkt vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Anstelle von Kaffee kann auch Kakao verwendet werden.



Munter Macher – Kaffee ist nicht nur DAS Produkt für den Anfang des Tages, sondern auch für den Anfang der Fairtrade-Historie:

Die Fairhandelsbewegung entstand in den 1950er Jahren, als sich gemeinnützige Importeure, Nichtregierungsorganisationen (NGOs) und Produzentengruppen zu einer Partnerschaft zusammenschlossen, um die Armut in wirtschaftlich weniger entwickelten Ländern zu bekämpfen.

Im Jahr 1988 schuf eine niederländische NGO namens Solidaridad ein neues Siegel für Kaffee, das garantieren sollte, dass dieser direkt von demokratisch verfassten Kleinbauernorganisationen stammte – und zwar zu einem Preis, der deren gesamte Produktionskosten deckte. Zu der Zeit war die Siegelung ein absolutes Novum, das es ermöglicht hat, mit konventionellen Akteuren im Handel zusammenzuarbeiten und Volumen zu schaffen. Das Siegel wurde nach Max Havelaar benannt, dem Held eines Erfolgsromans aus dem 19. Jahrhundert über die Ausbeutung der Arbeiterinnen und Arbeiter auf einer Kaffeeplantage auf Java in der Kolonialzeit.

Die Idee fand großen Anklang: Innerhalb weniger Jahre entstanden in Europa und Nordamerika ähnliche Organisationen, beispielsweise auch TransFair e.V. – heute umbenannt in Fairtrade Deutschland e.V.

1997 gründeten einige dieser Organisationen eine weltweit zuständige Dachorganisation für Fairtrade: Fairtrade International, ehemals Fairtrade Labelling Organizations International genannt. Ihre Rolle bestand darin, die Fairtrade-Standards zu setzen, auf dem Weltmarkt benachteiligte Produzentinnen und Produzenten zu unterstützen und die Gesamtstrategie für Fairtrade zu entwickeln. Im Jahr 2002 wurde das einheitliche Fairtrade-Siegel eingeführt, dessen aktuelle Version heute auf tausenden unterschiedlichen Produkten zu finden ist – natürlich auch weiterhin auf dem Pionierprodukt: Fairtrade-Kaffee.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-system/fairtrade-chronik>

Vegane Schokomousse

2



Zubereitungsdauer

5-10 Minuten, ggf. plus Kühlzeit

- 1 Avocado
- ★ 2 reife Bananen
- ★ 5 Esslöffel Kakao

Rezept von
Nina

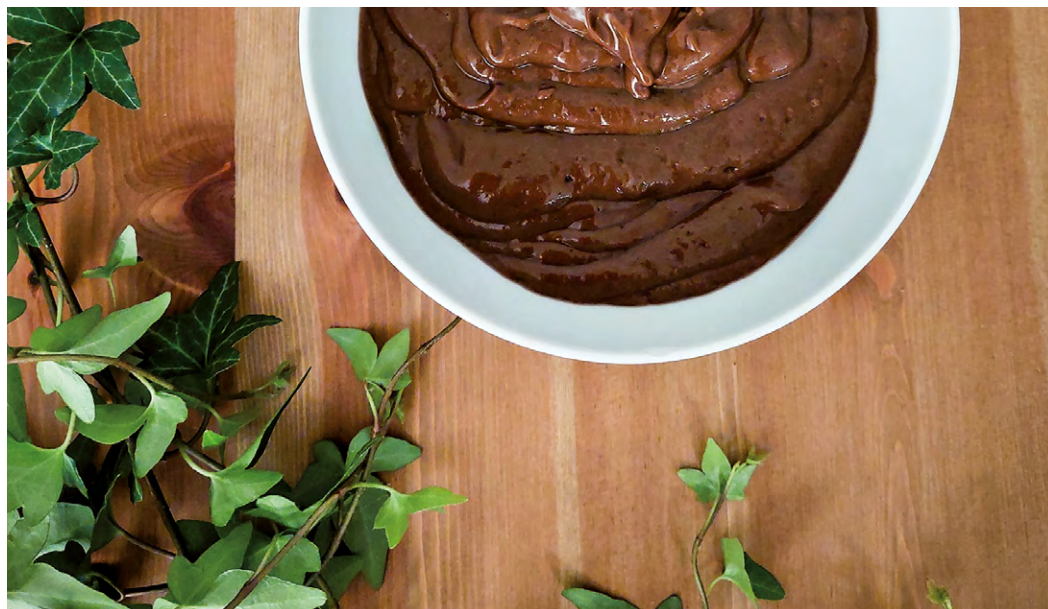
Zubereitung

Für dieses superschnelle und gesunde Dessert einfach alle Zutaten in einen Standmixer gebe und so lange mixen bis eine cremige Masse entstanden ist. Alternativ geht auch ein Stabmixer. Anschließend die Mousse am besten noch für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank stellen – wenn es schnell gehen muss, kann sie aber natürlich auch sofort verputzt werden.

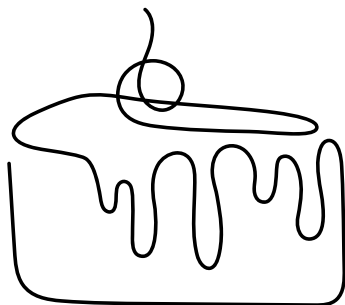
Gegebenenfalls noch etwas nachsüßen, wenn die Bananen noch nicht süß genug sind oder ein bisschen Pflanzenmilch dazugeben, wenn die Konsistenz noch nicht ganz stimmt.

Persönliche Geschichte von Nina

Dieses Rezept habe ich tatsächlich das erste Mal in Ecuador ausprobiert – einem der Hauptanbaugebiete für Kakao und Bananen. Dementsprechend konnte ich das Gericht dort sogar mit regionalen Zutaten zubereiten. Das geht hier in Deutschland zwar nicht, aber dafür gibt es hier zumindest fair gehandelte Produkte. Was ich allerdings erschreckend fand, war der hohe Preis des Kakaos in Ecuador. Der größte Teil des Kakaos wird exportiert und nicht in Ecuador weiterverarbeitet, weil es unter anderem in Europa eine so hohe Nachfrage nach Schokolade gibt. Der regionale Kakao ist in Ecuador also schon quasi eine Rarität (zumindest in ländlichen Gegenden), weshalb er auch dementsprechend teuer ist.



Tiroler Nusskuchen



ca. 6 Zubereitungsdauer

Ca. 100 Minuten (80-90 Minuten Backzeit)

Zubereitung

Zuerst die Eier trennen und die Schokolade hacken.

Dann das Eigelb mit der Butter und dem Zucker schaumig rühren. Mehl, Nüsse, Backpulver, Salz und

Zimt in einer anderen Schüssel mischen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Danach das Ei-Zucker-Butter-Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und diese (am besten mit einem Teigschpatel) vermischen. Den Eischnee unterheben und die gehackte Schokolade hinzugeben.

Den Teig daraufhin in eine gefettete Kastenkuchenform geben und je nach Ofen bei 170-180° C für ca. 80-90 Minuten backen.

200 g Butter

200-250 g Zucker

6 Eier

125 g Mehl

200 g Haselnüsse/Mandeln

oder auch gemischt

200 g Blockschokolade

grob gehackt

1 Prise Salz

★ 1 TL Zimt

1 TL Backpulver

Rezept von
Mariefé
(also eigentlich von
meiner Oma Heidrun)



Als meine Oma mit der Schule fertig war, hat ihre Mutter sie auf eine Landfrauenschule geschickt. Sie hat dort von einer Mitschülerin dieses leckere Kuchenrezept beigebracht bekommen. Auch wenn das jetzt schon über 60 Jahre her ist, kann ich mich an keine Familienfeier erinnern, bei der es keinen Tiroler Nusskuchen gegeben hätte. Ein paar Jahre lang war das der einzige Kuchen, den meine Cousine und mein Cousin gegessen haben.

Der Tiroler Nusskuchen eignet sich zudem, um etwas zu experimentieren. Meine Oma nimmt einfach immer die gehackten Nüsse, die sie dahat, und auch bei der Schokolade kann man variieren, ob man lieber Schokostückchen oder geschmolzene Schokolade möchte. Somit schmeckt der Kuchen immer etwas anders, aber jedes Mal sehr lecker.

Deshalb auch noch ein ultimativer Tipp von meiner Oma: Für eine knusprige Kuchenkruste aus Versehen nach der Stäbchenprobe von Umluft auf Oberhitze stellen.

Persönliche Geschichte von Mariefé

Man kann den Kuchen auch geschnitten gut einfrieren und dann bei Bedarf einzelne Stücke auftauen.

Einfaches Bananenbrot

6



Zubereitungsdauer

20 Minuten

- ★ 3 reife Bananen
- 100 g Mehl
- 100 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g vegane
Schokotropfen
- ★ 50 g brauner Rohrzucker
- 60 g Sonnenblumenöl
- eine Handvoll Walnüsse

Rezept von
Toni

Zubereitung

Zuerst die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Öl und Zucker hinzufügen und gut mit einem Schneebesen verrühren. Im Anschluss das Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz dazugeben und erneut umrühren.

Jetzt die Schokotropfen und Walnüsse vorsichtig unterheben und den Teig in eine Kastenform gießen.

Im Backofen bei 180 Grad (Umluft) für 50 Minuten backen und fertig!

Mit diesem Rezept können Bananen gerettet werden, die ein paar Tage zu lang liegen geblieben sind. Wenn das Bananenbrot schon eine Weile liegt, einzelne Scheiben in den Toaster stecken und warm genießen.



Fairtrade-Schools – Fairer Handel in der Schule

Die Fairtrade-Schools-Kampagne bietet Schulen aller Schulformen in ganz Deutschland die Möglichkeit, sich für bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen von Produzent*innen im globalen Süden einzusetzen und aktiv Verantwortung zu übernehmen. Mit dem Titel „Fairtrade-School“ können Schulen ihr Engagement nach außen tragen und zeigen, wie kreativ die Schülerinnen und Schüler sich für den fairen Handel und nachhaltigen Konsum an der Schule und im Schulumfeld einsetzen. Die Kampagne der Fairtrade-Schools erleichtert es den Schulen Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) wie einen roten Faden in die verschiedenen Bereiche des Schulalltages mit einzubauen und bietet so eine Handlungsoption, den Prozess der nachhaltigen Entwicklung an der eigenen Schule und darüber hinaus voranzutreiben.

Wie wird man eine Fairtrade-School?

Um den Titel Fairtrade-School zu erhalten und als diese ausgezeichnet zu werden, müssen nachweislich fünf Kriterien erfüllt sein. Diese handeln von der Gründung eines Schulteams bis zur Durchführung von Veranstaltungen.

Was die Fairtrade-Schools-Kampagne Schulen bietet

Engagierte Schulen bekommen breite Unterstützung, bestehend aus Beratung für ein faires und nachhaltiges Engagement an der Schule, diverse Materialien, Give-Aways & Aktionsideen zum fairen Handel, Vermittlung von kostenfreien Workshops, Vernetzung mit anderen Fairtrade-Schools, z. B. bei Akademien von Fairtrade-Schüler*innen sowie einen Austausch und Kooperationsmöglichkeiten mit Fairtrade-Towns, Fairtrade-Universities und weiteren Fair-Handels-Akteuren. Seit dem Kampagnenstart 2012 hat sich eine bundesweite Bewegung mit über 800 Fairtrade-Schools entwickelt.

Alle Infos zur Kampagne gibt es hier: www.fairtrade-schools.de



Frühstücks-Smoothie

2


Zubereitungsdauer

5 Minuten

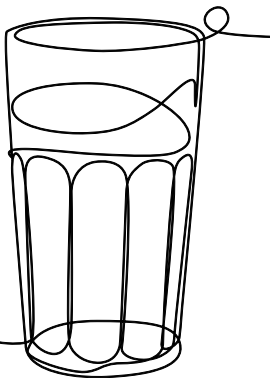
- ★ 2 Bananen
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Leinsamen (optional)
- 200 g gefrorene
- Himbeeren
- 400 ml Pflanzendrink
- ★ Etwas Honig/
- Datteln zum Süßen
- ★ 1 Prise Zimt

Rezept von
Isa

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer zu einer glatten Konsistenz rühren. Es empfiehlt sich, den Smoothie direkt nach der Zubereitung zu trinken.

Der Smoothie schmeckt auch super mit Erdbeeren oder Heidelbeeren anstelle von Himbeeren. Ideal, wenn es morgens schnell gehen muss, lässt sich auch super auf dem Weg zur Uni/Arbeit mitnehmen.



Wusstest du schon ...?

Die Deutschen lieben Bananen – 11,6 Kilogramm davon isst jede*r durchschnittlich (2020/2021) und der Bananenkonsum steigt jährlich an. Fairtrade-Bananen gibt es bei Aldi Süd und Nord, Lidl, Penny, Kaufland, Rewe Dortmund, Kaufland, Globus, Norma und Feneberg. Aber 9 von 10 Bananen sind in Deutschland NICHT fair gehandelt.

70 % der Fairtrade-Bananen auf dem deutschen Markt sind auch Bio-zertifiziert (2021).

Seit 2022 erhalten Produzent*innen circa acht Prozent mehr Geld pro Bananenkarton unter Fairtrade-Bedingungen.

#fairfacts: Weitere interessante Fairfacts findest du auf der Instagram Seite der Fairactivists: [@fairactivists](https://www.instagram.com/fairactivists) • Instagram-Fotos und -Videos



Quellen und weitere Infos:

https://www.fairtrade-deutschland.de/service/mediathek?tx_igxmediathek_mediathek%5Baction%5D=list&tx_igxmediathek_mediathek%5Bcontroller%5D=Medium&cHash=47f61ebb53318c6f55d331d3ef0bb638

https://www.fairtrade.at/fileadmin/AT/2022_Fact_Sheet_Bananen__1_.pdf

<https://www.welt.de/wirtschaft/article173391724/Fairtrade-Warum-Bananen-mehr-kosten-muessten.html>

<https://de.statista.de>

Grüner Frucht-Smoothie

2



Zubereitungsdauer

3-5 Minuten

Zubereitung

Spinat waschen und von Stielen befreien, Banane schälen, alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

★ 1 Banane

★ 300 ml Orangensaft
etwas Spinat

★ 2 EL Limettensaft

Rezept von
Miri

Süße Note durch Fairtrade-Wildblütenhonig oder Agavendicksaft, erfrischende Note durch frische Minzblätter, leichte Schärfe durch etwas frischen Ingwer.



Throwback 1998:

... Der Bundestag stimmt für die Einführung des Euro, SAP geht an die Börse, der 1. FC Kaiserslautern wird direkt nach dem Aufstieg in die 1. Fußball Bundesliga Deutscher Meister, einige der Fairactivists werden geboren und ...

... fair gehandelte Bananen werden unter großem Medienecho und noch mehr Engagement vieler lokaler Aktionsgruppen im Supermarkt eingeführt. Doch noch bevor die faire Banane richtig durchstarten kann verschwindet sie im Herbst 1998 auch schon wieder aus den Supermarktregalen. Der Grund: Hurrikan „Mitch“ zerstörte die gesamten Bananenpflanzungen und machte die Investitionen und Hoffnungen zunichte. Eine der Geschichten, die beim Rückblick im Rahmen der Feierlichkeiten zu 30 Jahre Fairtrade im Juni 2022 von Dieter Overath hervorgehoben wurden. Nach Anlaufschwierigkeiten haben sich faire Bananen mittlerweile in Regalen vieler deutscher Supermärkte etabliert.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/aktiv-werden/aktuelle-aktionen/30-jahre/zeitleiste-30-momente>

<https://www.wissen-info.de/ereignisse/1998.php#:~:text=Wichtige%20Ereignisse%20des%20Jahres%201998%3A%201%2020.%20Apr.,03.%20Aug.%201998%3A%20SAP%20geht%20an%20die%20B%C3%B6rse>

Kleine Siegelkunde

Ein besonderes Erkennungszeichen von Fairtrade: Das Fairtrade Siegel! Doch was bedeuten die einzelnen Siegel und Symbole nochmal? Hier gibt's die Antwort:



Wenn du dieses Siegel siehst kannst du sicher sein, dass alle Zutaten zu 100 % fair angebaut und gehandelt sind. Sie sind physisch rückverfolgbar bis zum Erzeuger wie z. B. Kaffee oder Bananen.



Hier handelt es sich entweder um ein Mischprodukt wie Kekse, Schokolade oder um ein Produkt, das mit dem sogenannten Mengenausgleich hergestellt wurde z. B. Kakao, Tee oder Fruchtsaft. Du erkennst diese Produkte an dem Pfeil neben dem Siegel, der auf weiterführende Informationen auf der Rückseite der Verpackung verweist.



Zusätzlich gibt es die Fairtrade-Rohstoff-Siegel für fair gehandelte Zutaten in einem zusammengesetzten Produkt. In einem Produkt mit diesem Siegel ist nur das gekennzeichnete Produkt z. B. der Kakao fair gehandelt.

#fairan - Einkaufs-Challenge: Versuche doch mal bei deinem nächsten Einkauf auf die unterschiedlichen Siegel zu achten – kannst du die drei unterschiedlichen Siegel finden?

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel>

Ingwer-Limetten-Limonade



Zubereitungsdauer

10 Minuten Zubereitung und 2 Stunden ziehen lassen

30 g Ingwer

★ 3 Limetten

★ 25 g Rohrzucker

1 l Mineralwasser

Optional: Zitronenmelisse

Zubereitung

Den Ingwer schälen und grob zerkleinern.

Zusammen mit dem Saft der Limetten, dem Rohrzucker in einem Mixer fein pürieren. Anschließend sieben, um die Ingwerfasern zurück zu halten.

Mit Mineralwasser aufgießen und 2 h kühlstellen.



Rezept von

Zorah,

Referentin bei

Fairtrade Deutschland

Optional können 1-2 Zweige Zitronenmelisse hinzugegeben werden. Serviert mit Eiswürfeln an einem heißen Sommertag kann man sich kaum besser erfrischen.

Maracuja-Limonade

4



Zubereitungsdauer

15 Minuten + Kaltstellen

Zubereitung

★ 4 Maracujas

250 ml Wasser

★ 5 Limetten

★ 120 g Rohrzucker

1 l kaltes Sprudelwasser

250 ml Wasser mit dem Rohrzucker in einem Topf erhitzen. Der Zucker muss im kochenden Wasser vollständig aufgelöst sein. Danach abkühlen lassen.

Die Maracujas aushöhlen und das Fruchtfleisch zusammen mit den ausgepressten Limetten vermischen. Anschließend zum Wasser in den Topf geben. Gut vermischen und für 1 Stunde kaltstellen.

Rezept von

Isa

Wenn du die Kerne nicht mit in der Limonade haben möchtest, musst du sie noch sieben. Ich mag es persönlich mit Kernen. Anschließend mit 1 Liter Sprudelwasser auffüllen.

**Besonders erfrischend ist es,
wenn es noch mit Eiswürfeln
und Minze serviert wird.**



Fair Facts Rohrzucker

- Die Zuckerkooperativen zählen insgesamt ca. 54.960 Mitglieder, diese leben in 19 verschiedenen Ländern u. a. in Malawi, Mauritius, Paraguay, Costa Rica oder auf den Philippinen
- Zuckerbäuerinnen und -bauern investierten über die Hälfte ihrer Fairtrade-Prämie in den Betrieb und Verbesserungsmaßnahmen für ihre Produzentenorganisationen. Mit einem Viertel der Fairtrade-Prämie wurden Direktzahlungen an die Bäuerinnen und Bauern getätigt, 16 Prozent finanzierten andere Leistungen für Bäuerinnen und Bauern wie die Bereitstellung landwirtschaftlicher Geräte und Betriebsstoffe, landwirtschaftliche Fortbildungen und die Einführung vorbildlicher Verfahren auf Farmen.
- Da es keinen Mindestpreis für Fairtrade-Zucker gibt, ist die Fairtrade-Prämie der einzige finanzielle Vorteil, den die Kleinbauernorganisationen erhalten. In einigen Fällen dient die Fairtrade-Prämie als Absicherung, wenn die Preise unter die Produktionskosten sinken, die Bäuerinnen und Bauern für ihr Zuckerrohr erhalten. Sie können die Prämie in ihre Betriebe investieren, um wettbewerbsfähiger zu werden oder um gemeinsam mit anderen Mitgliedern gemeinsam Betriebsmittel anzuschaffen, um Kosten zu sparen. Wenn allerdings auch die Betriebsmittelkosten steigen, fällt diese Hilfsfunktion weg.



Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/zucker/hintergrund-fairtrade-zucker>

<https://www.fairtrade.at/produzenten/zucker>

Frischer Minze-Zitronen-Eistee

3



Zubereitungsdauer

10 Minuten

Zubereitung

Das Wasser aufkochen und in eine große Karaffe füllen. Zucker zugeben und gut umrühren. Nun die Teebeutel hineingeben und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Zitrone waschen und auspressen. Die Teebeutel aus dem Gefäß nehmen und Zitronensaft unterrühren.

Den Eistee erkalten lassen und im Kühlschrank runterkühlen. Anschließend mit Minzblättern und Eiswürfeln servieren.

- 1 l Wasser
- ★ 3 Teebeutel Grüntee
- ★ 1 Bio-Zitrone
- ★ 3 TL gemahlener feiner Rohrzucker
- Frische Minzblätter
- Evtl. Eiswürfel

Rezept von
Klara

Sei kreativ und probiere auch weitere Kreationen aus – Zitronen könnten auch durch (faire) Orangen ersetzt werden, es gibt auch weitere Fairtrade-Teesorten.



21. Mai Internationaler Tag des Tees

Die Vereinten Nationen (UN) haben den 21. Mai zum Internationalen Tag des Tees erklärt, um die Teeindustrie auf der ganzen Welt zu feiern. Dieser Tag soll das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung des Tees für die ländliche Entwicklung, die nachhaltige Existenzsicherung und den Beitrag des Tees zu den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) schärfen.

Fact 1:

Tee ist eines der ältesten Getränke der Welt und nach Wasser das am meisten konsumierte Getränk der Welt.

Fact 2:

Mit der Fairtrade-Prämie, die sowohl die Kleinbauer*innenfamilien als auch die Teepflücker*innen in den Teegärten erhalten, werden Programme finanziert, die der gesamten Gemeinschaft zugutekommen wie z. B. Schulen und Krankenhäuser.

Fact 3:

Nach Angaben von der NGO OXFAM lässt sich lediglich bei fair-zertifiziertem Tee die Herkunft bis zum tatsächlichen Produktionsort nachvollziehen.

Fact 4:

In Deutschland wurden im Jahr 2021 513 Tonnen Tee mit Fairtrade-Label verkauft. Das sind 19,1 % mehr als noch im Vorjahr.



Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/tee/hintergrund-fairtrade-tee>

<https://www.fao.org/markets-and-trade/commodities/tea/en/>

<https://www.oxfam.de/system/files/schwarzer-tee-weiße-weste-assam.pdf>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171402/umfrage/absatz-von-tee-mit-fairtrade-siegel-seit-2005/>

Ananas-Cocktail mit roten Beeren

4



Zubereitungsdauer

15-20 Minuten

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, Eiswürfel hinzugeben.

50 g rote Beeren

300 ml Limonade

★ 100 ml Orangensaft

300 ml Ananassaft

frische Ananas

klein geschnitten

einige Blätter

frische Minze

★ Saft einer Limette

evtl. Eiswürfel

Statt Limonade kann auch Mineralwasser verwendet werden, leichte Süße durch 1 EL Fairtrade-Honig.

Rezept von
Miri



Fair Facts Orangensaft und Mengenausgleich

Orangensaft ...

...ist der meist getrunkene Fruchtsaft weltweit. Geerntet werden die Saftorangen vor allem in Brasilien. Bevor der Orangensaft bei uns im Regal landet, müssen die Orangen nach der Ernte weiterverarbeitet werden. Wenn die Saftorangen in jeder Phase der Produktion von nicht-zertifizierten Orangen getrennt weiterverarbeitet und gehandelt werden, ist der Orangensaft physisch rückverfolgbar. Physisch rückverfolgbarer Fairtrade-Orangensaft ist momentan in Deutschland nur vereinzelt erhältlich.

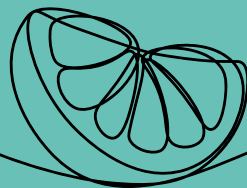
Allerdings ist laut Fairtrade-Standards auch die indirekte Rückverfolgbarkeit von Orangensaft erlaubt – und hier kommt der Mengenausgleich ins Spiel.

Wie funktioniert das Prinzip des Mengenausgleichs?

Fairtrade-Orangensaft stammt von zertifizierten Produzent*innengruppen, die ihre Orangen an große Safthersteller*innen weiterverkaufen oder von diesen im Lohnauftrag verarbeiten lassen. Kaum eine dieser Produzent*innengruppen besitzt die Möglichkeit, ihren eigenen Saft zu produzieren, da dies hohe Investitionen in Maschinen und Know-how der Lebensmittelindustrie, Technik und Qualität bedeutet. Die Saftkonzentrat-Hersteller*innen im globalen Süden vermischen Fairtrade- und Nicht-Fairtrade-Früchte, da der Anteil der Fairtrade-Früchte zu gering ist, und die Kosten für eine getrennte Verarbeitung zu hoch wären. Der Mengenausgleich stellt sicher: Die eingekaufte und verkaufte Menge an Fairtrade-Produkten in der gesamten Lieferkette muss sich entsprechen. Der gesamte Waren- und Geldfluss wird schriftlich dokumentiert und von der Kontrollorganisation FLOCERT unabhängig überprüft. Der Hinweis „Mengenausgleich“ ist auf der Verpackung vermerkt.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/orangensaft/hintergrund-fairtrade-orangensaft/der-weg-von-fairtrade-orangensaft>



Kenianischer Tee

1 - 2



Zubereitungsdauer

5-10 Minuten

Zubereitung

Milch, Wasser und Tee in einen Topf gießen und erhitzen. Kurz aufkochen lassen. Anschließend in Tasse oder Kanne umfüllen und servieren.



200 ml Milch
(traditionell wird

Kuhmilch verwendet,
eine Zubereitung mit

veganen Milch-
alternativen ist möglich)

400 ml Wasser

★ 1-2 Teebeutel (afrika-
nischer) Schwarztee

Rezept von
Klara

In Kenia trinkt man den Tee gerne süß, daher kann je nach Geschmack Bedarf noch Zucker hinzugefügt werden – traditionell greift man dabei zu braunem Rohrzucker. Damit kommt sogar noch ein zweites Fairtrade-Produkt hinzu.

Die Geschichte hinter dem African Tea Rezept

Was ist euer Klassiker-Getränk im Büro? Kaffee oder Tee? Wasser oder Saft? In Kenia ist die Tendenz eindeutig: African Tea. Als ich während meiner Hospitation in Kenia zum ersten Mal in das Projektbüro kam, war ich verwundert: Auf einem kleinen Schränkchen standen neben einem Glas mit Löffeln, Süßstoff und Zucker zwei Thermoskannen mit unterschiedlichen Markierungen. In der ersten Kanne war heißes Wasser, in der zweiten Kanne ein für mich zunächst undefinierbares Getränk.

Was ist das für ein Getränk, das aussieht wie Kaffee mit extrem viel Milch aber dennoch ganz anders schmeckt? Die Kolleg*innen klärten mich schnell auf: Es ist der sehr beliebte African Tea. Obwohl ich zunächst etwas skeptisch war, schmeckte es mir von Tag zu Tag und Tasse zu Tasse besser.

Mit der Zeit wurde der morgendliche African Tea zum Ritual für mich und ich wusste, den Tee möchte ich auch nach meiner Zeit in Kenia noch genießen. Zum Glück war eine Kollegin so nett und schrieb mir das Rezept auf. Den klassischen Tee aus Kenia inklusive Rezept war dann nebenbei auch noch das optimale Mitbringsel für einen Koffer mit eigentlich schon zu viel Gepäck.

Das ist also die Geschichte des African Tea – wie er es nach Deutschland und letztendlich in dieses Kochbuch geschafft hat.

Persönliche Geschichte von Klara

Fair Facts Kaffee

- Der Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee in Deutschland beträgt rund 164 Liter im Jahr, damit ist Kaffee das beliebteste Heißgetränk der Deutschen.
- In Deutschland beträgt der Marktanteil von Fairtrade-Kaffee 5 % (2021)
- Kaffee als ehemaliges „Kolonialprodukt“ zeigt die unfairen Bedingungen am Weltmarkt besonders gut auf, und ist der Pionier unter den Fairtrade-Produkten.
- Ca. 85 % des Fairtrade-Kaffees kommen aus Lateinamerika, vor allem aus Peru, Honduras und Kolumbien

Falls du noch mehr über fair gehandelten Kaffee erfahren willst, findest du unter dem folgenden Link eine interessante Studie – reinklicken lohnt sich!

https://files.fairtrade.net/standards/Assessing_Coffee_Farmer_Household_Income_Report_2017_updated.pdf

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/kaffee/hintergrund-fairtrade-kaffee>

https://www.fairtrade.at/fileadmin/AT/Materialien/Fact_Sheet_Kaffee.pdf

https://www.focus.de/wissen/partner/roastmarket/kaffee-munter-und-schoenmacher-10-fakten-die-sie-ueber-kaffee-wissen-muessen_id_7220613.html

<https://de.statista.com/themen/171/kaffee/#dossierKeyfigures>

Eiskaffee

**Empfehlung:
der Kaffee sollte
stark sein!**



Zubereitungsdauer

10 Minuten (+ Abkühlzeit)

Zubereitung

Den Kaffee am besten am Vortag kochen und je nach Geschmack mit Zucker süßen. Einen Teil des Kaffees in eine Eiswürfelform gießen und in das Gefrierfach legen. Wenn der Kaffee kalt genug ist, Vanilleeis und Eiswürfel in ein hohes Glas geben und mit Kaffee auffüllen. Optional Schlagsahne schlagen und auf dem Kaffee drapieren, ggf. mit Schokoraspeln verschönern.



- ★ 600 ml Kaffee
- ★ (Rohrzucker nach Geschmack)
- 4 Kugeln Vanilleeis
(für die vegane Option
entweder kein Eis oder
veganes Vanilleeis)
- Optional: Schlagsahne,
★ Schokoraspeln

Rezept von
Caro

Cuba Libre



alkoholhaltig

Zubereitungsdauer

5 Minuten

★ ½ Bio-Limette★ 6 cl Rum150 ml ColaEiswürfelRezept von
Fidelis

Zubereitung

Zuerst wird die Limette abgespült und abgetrocknet. Anschließend von der Limette eine Scheibe zum Garnieren abschneiden und den Rest der Limette auspressen. Danach die Cola und die Eiswürfel in ein ca. 300 ml Glas geben. Dann mit dem ausgepressten Limettensaft und dem Rum übergießen und mischen. Zum Schluss das Glas mit der Limettenscheibe garnieren und genießen.



Perfekt servieren und genießen lässt sich der Cuba Libre mit einem nachhaltigen Strohhalm (z. B. aus Glas) unter Freund*innen.

Optional kann auch noch brauner Fairtrade-Rohrzucker hinzugegeben werden.

Persönliche Geschichte von Fidelis

Tipp: Ein fair gehandelter Cuba Libre schmeckt besonders gut mit Freund*innen. Gleichzeitig ist ein gemeinsamer fair gehandelter Cuba Libre auch eine gute Gelegenheit mit Freund*innen in Gespräch über dem Fairen Handel zu kommen und untereinander Wissen und Tipps auszutauschen, aber natürlich auch um zu diskutieren und das eigene Wissen zu testen.



Wusstest du zum Beispiel, dass Rohrzucker weltweit eines der wichtigsten Handelsgüter ist und Fairtrade im in einem Jahr 11,9 Millionen Euro Prämien an die insgesamt 99 Rohrzucker Kooperativen ausbezahlt hat.

Oder dass Limetten viel Vitamin C enthalten, jedoch Zitrone ca. doppelt so viel und deshalb im 18. Jahrhundert nur Zitronen erfolgreich gegen Skorbut Anwendung fanden. Zudem eignen sich fair gehandelt Limetten auch super für andere Cocktails, wie zum Beispiel einen Caipirinha zu dem du hier auch ein Rezept findest.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen/produktfinder/produkt/fairtrade-limetten-von-fairglobe>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/zucker/hintergrund-fairtrade-zucker>

Persönliche Geschichte von Charlotte

Innerhalb meines Masterstudiums hatte ich das Glück auf eine Exkursion nach Brasilien fahren zu können. Neben diversen Forschungsarbeiten kam auch das Probieren der lokalen kulinarischen Köstlichkeiten nicht zu kurz. So habe ich meine Liebe zu Caipirinha entdeckt. Das frische Getränk bestehend aus Limetten, Rohrzucker, Cachaça und Eiswürfeln schmeckt einfach himmlisch und jedes Mal, wenn ich hier einen Caipi trinke, fühle ich mich an eine kleine Bar an der Copacabana in Rio de Janeiro zurückversetzt, in der es super leckere Cocktails gab.

Irgendwann habe ich mich dann intensiver für die Zutaten des Caipirinha interessiert: Die Zutat, die den Caipirinha so angenehm süß macht im Kontrast zu den bitteren Limetten ist der Rohrzucker. Er wird aus Zuckerrohr gewonnen, welches nicht in Zentraleuropa angebaut werden kann, Brasilien hingegen gehört zu den größten Anbauländern. Die Arbeitsbedingungen auf den Plantagen sind jedoch teilweise problematisch. Mit den Instrumenten von Fairtrade können die Bedingungen verbessert werden, denn das Siegel steht für ökologische, ökonomische und soziale Standards. Wenn immer ich also in meiner WG Caipirinha zubereite, versuche ich bei dem Kauf des Rohrzuckers und der restlichen Produkte auf Fairtrade-Siegel zu achten. So kann ich die Menschen in Brasilien und den weiteren Anbauländern auch aus der Ferne unterstützen.

Quellen und weitere Infos:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/zucker/hintergrund-fairtrade-zucker>

Caipirinha



alkoholfreig

Zubereitungsdauer

10 Minuten

Zubereitung

Limetten heiß abspülen, trocken reiben und achteln. Je acht Limettenspalten mit dem Zucker in ein Glas geben und mit Hilfe eines Holzstößels zerdrücken, sodass sich Zucker und Limettensaft gut vermischt. Anschließend Glas mit Crushed Ice oder Eiswürfeln auffüllen und darüber den Cachaça geben, alles mit einem Löffel verrühren und mit einer Limettenscheibe am Glasrand dekorieren. Saúde!



- ★ 4 Bio-Limetten
- ★ 8-12 TL gemahlener feiner Rohrzucker
- 20 cl Cachaça
- Crushed Ice
oder Eiswürfel

Rezept von
Charlotte

Gerne auch mal mit anderen Früchten ausprobieren. Auf jeden Fall draußen genießen!



Anlässlich seines 30-jährigen Bestehens hat Fairtrade Deutschland ein neues Wort kreiert: **fairan**.

Fairan beschreibt einen bestimmten Lebens- und Konsumstil: Wer fairan lebt, ist fair zu Mensch und Umwelt, lebt bewusst und setzt sich für einen verantwortungsvollen sowie nachhaltigen Konsum ein. Vielleicht lebst du längst fairan und hattest bislang noch kein Wort dafür?

Erzähle anderen Menschen, dass du fairan lebst und wieso du fairen Handel wichtig findest. Gib dein persönliches Statement auf der #Fairan Social Wall ab:

www.fairtrade-deutschland.de/30-jahre.

Impressum

Herausgeber: Die FairActivists in Kooperation mit Fairtrade Deutschland e.V.

Maarweg 165

50825 Köln

0221/942040-0

info@fairtrade-deutschland.de

www.fairtrade-deutschland.de

[@fairactivists](#) • Instagram-Fotos und -Videos

V.i.S.d.P. Marcelo Crescenti

Redaktion: Charlotte Poppa

Grafik: Dreimalig, Köln

Druck: Klimaneutral durch Thiekötter Druck

Weitere Infos zu den FairActivists:



SCAN ME