

Die schönsten Rezeptideen
mit Zutaten aus dem Fairen
Handel. Genieße mit!

— 2022

Rezepte




**FAIRE
WOCH**

#FAIRHANDELN
für Menschenrechte weltweit

Inhaltsverzeichnis

Fair steht dir & schmeckt uns!	3	Vom Straßenbauer zum Baumwollbauern	14/15
Erdnuss-Hummus auf Linsenfladen	4	Gemüsecurry mit Reis & gerösteten Kichererbsen	16
Aktiv und engagiert!	5	Vegane Cappuccino-Crêpes	17
Kaffee-Mocktails	6/7	Fair gehandelte Produkte erkennen	18
Quinoa-Butternut-Salat	8/9	Ackerland aus Wüstensand	19
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Feta & Linsen	10	Saftige, vegane Schokoladenbrownies	20/21
Die Faire Woche	11	Bananenbrot	22/23
Reisnudeln süß-sauer mit knusprigem Blumenkohl	12/13		

Impressum

Herausgeber Forum Fairer Handel e.V.

Redaktion Christin Büttner, Hannah Maidorn (Fairtrade Deutschland e.V.), Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.), Laura Wolters (Forum Fairer Handel e.V.)

Grafik Ladiges Studio, Hamburg

Druck Thiekötter Druck GmbH & Co. KG. Druck auf 100 % Recyclingpapier mit Ökostrom und Biofarbe. Die durch Druck und Papier entstandenen Emissionen werden im Rahmen eines Waldschutzprojektes in Brasilien kompensiert.



www.faire-woche.de

Auflage 90.000

Stand Mai 2022

Rezeptbilder ©Friederike Lenz außer S. 8 ©Marina Jerkovic, S. 20 ©Zucker & Jagdwurst

Weitere Bilder S. 14 © Fairtrade / Ranita Roy, S. 19 © El Puente / Anna Wolf, S. 21 © Hella Wittenberg

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das Forum Fairer Handel e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von ENGAGEMENT GLOBAL oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

Fair steht dir & schmeckt uns!

Fair gehandelte Produkte sind weit mehr als eine nachhaltige Alternative oder ein Trend. Es geht um eine Grundhaltung. Nämlich die, dass Konsum nicht auf Kosten anderer gehen darf. Das gilt für Lebensmittel wie Kaffee, Bananen und Kakao, aber genauso beim Kauf einer neuen Jeans. Eine faire Bezahlung und faire Arbeitsbedingungen sind kein Dessert, kein nice-to-have, sondern ein Hauptgericht.

Apropos Hauptgericht: Dass ein fairer Konsum heute nicht nur leicht umsetzbar ist, sondern auch geschmacklich überzeugt, zeigen wir auch in diesem Jahr mit zahlreichen Rezepten mit köstlichen Zutaten aus dem Fairen Handel (mit einem * gekennzeichnet). Neben kulinarischen Highlights wie veganen Schokoladenbrownies oder Reisnudeln süß-sauer mit knusprigem Blumenkohl stellen wir im Rezeptheft inspirierende Frauen vor, die durch ihre Reichweite zu nachhaltigem Konsum anregen – so wie die ehemalige GZSZ-Schauspielerin und Food-Bloggerin Janina Uhse. „Nobody is perfect, aber mit kleinen Schritten können wir alle etwas bewegen.“

Passend zum diesjährigen Motto der Fairen Woche „Fair steht dir – #fairhandeln für Menschenrechte weltweit“ lassen wir



außerdem Menschen zu Wort kommen, die am Anfang der globalen Lieferkette stehen: Lerne Baumwollbauernfamilie Banchor aus dem indischen Dorf Nandul kennen oder erfahre, wie aus Wüste Ackerland und damit ein Arbeitsplatz für über 2.000 Menschen entstand.

Lass dich inspirieren und kulinarisch überzeugen. Alle, die ein Bild ihres Lieblingsrezepts aus dem Heft über die sozialen Netzwerke teilen, haben die Chance, einen Korb voll fairer Leckereien zu gewinnen. Zum Mitmachen einfach den Hashtag #FAIRHANDELN nutzen und die @FaireWoche verlinken.

Viel Spaß beim Nachkochen und #FAIRHANDELN für Menschenrechte weltweit

Das Team der Fairen Woche

Erdnuss-Hummus

auf Linsenfladen



vegan



glutenfrei



laktosefrei



zuckerfrei

Vorspeise

Zutaten für ca. 6 Personen

- 3 Gläser gekochte Kichererbsen*
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Tahini*
- 100 g Erdnusscreme*
- Saft von 2 Zitronen*
- 2 TL Meersalz*
- Natives Olivenöl* zum Beträufeln
- 50 g Erdnüsse*, natur* oder geröstet und gesalzen*

Für die Linsenfladen

- 200 g rote Linsen*
- 500 ml Wasser
- Salz* oder Kräutersalz*
- 1 TL Kurkuma*

Dieses Rezept ist ein Beitrag der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd).

Zubereitung

Für die Linsenfladen

- Die Linsen abspülen und ca. 8 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend Kurkuma, Salz oder Kräutersalz nach Geschmack hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren.
- 3 – 4 EL der Masse in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben und verteilen. Ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten.
- Die Linsenfladen mit dem Hummus servieren.

Für den Erdnuss-Hummus

- Die Kichererbsen abgießen und abspülen. 50 ml der Kichererbsen-Flüssigkeit aufheben.
- Kichererbsen mit Knoblauch und Tahini im Mixer pürieren. Zitronensaft und Erdnusscreme dazugeben und einige Minuten mixen. Dann mit Meersalz würzen und cremig pürieren, bei Bedarf mit der Kichererbsen-Flüssigkeit verdünnen.
- In eine Schale füllen, mit Olivenöl beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen.

Aktiv und engagiert!

Neben unserem täglichen Einkauf gibt es viele Möglichkeiten, sich für den Fairen Handel zu engagieren. Informiere dich über unsere Kampagnen, mache mit bei Aktionen in deiner Stadt und vernetze dich mit unterschiedlichen Akteur*innen aus Schulen, Universitäten, Weltläden, Cafés, Organisationen und Unternehmen. Bei gemeinsamen Aktionen schaffen wir mehr Bewusstsein für mehr Gerechtigkeit im Welthandel.

Aktiv in der Stadt

Fairtrade-Towns fördern gezielt den Fairen Handel auf kommunaler Ebene und sind das Ergebnis einer erfolgreichen Vernetzung von Personen aus Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft, die sich für den Fairen Handel in ihrer Heimat stark machen.

[fairtrade-towns.de](https://www.fairtrade-towns.de)

Aktiv im Weltladen

Weltläden setzen sich auf vielfältige Weise für einen sozial-ökologischen Wandel ein: Sie verkaufen fair gehandelte Produkte, stellen politische Forderungen und machen Bildungsarbeit. So bieten sie ein breites Angebot für Engagement: Alle Menschen unabhängig ihres Alters können sich im Weltladen aktiv einbringen. Besonders junge Menschen sind eingeladen, sich zu engagieren – zum Beispiel im Rahmen eines Praktikums oder

eines Freiwilligendienstes, als Beauftragte für Social Media, bei politischen Aktionen oder als Multiplikator*in in der Bildungsarbeit.

[weltladen.de](https://www.weltladen.de)

Aktiv in Schulen & Hochschulen:

Die Kampagnen der Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities verankern das Thema Fairer Handel an Schulen sowie Hochschulen und schaffen ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung.

[fairtrade-schools.de](https://www.fairtrade-schools.de)

[fairtrade-universities.de](https://www.fairtrade-universities.de)

Aktiv als junge Erwachsene

Das Programm „FairActivists“ bietet jungen Menschen im Alter zwischen 18 und 27 die Möglichkeit, sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft und den Fairen Handel einzusetzen.

[fairactivists.de](https://www.fairactivists.de)

Aktiv auf politischer Ebene:

Der Faire Handel lebt auch von politischem Engagement und Aktionen! Informiere dich auf der Website des Forum Fairer Handel und setze dich für einen gerechteren Welthandel ein.

[forum-fairer-handel.de/mitmachen](https://www.forum-fairer-handel.de/mitmachen)

Mache auch du mit – der Faire Handel bietet viele Möglichkeiten für Engagement!

Kaffee-Mocktails



vegan



glutenfrei



laktosefrei



Zubereitung des Espresso Juleps

- Als Erstes einen doppelten Espresso zubereiten.
- Diesen dann mit der Minze und dem Honig oder Sirup im Cocktailshaker gut mixen.
- Wenn der Honig oder Sirup sich verteilt hat, Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz schütteln.
- Den Inhalt in ein Glas geben und mit einigen Blättern Minze garnieren.
- Wahlweise kann auch noch Milchschaum hinzugefügt werden, der den Geschmack ein wenig weicher macht.

Zutaten für einen Espresso Julep

Ein doppelter Espresso*
(ca. 50 ml)
2 TL Honig* oder Sirup
5 – 6 Zweige Minze
Eiswürfel
Wahlweise veganer
Milchschaum

Kaffee-Cocktails sind in aller Munde, der Espresso Martini stürmte in diesem Jahr die Charts der beliebtesten Bar-Getränke. Doch es braucht nicht immer Alkohol, sondern einfach nur ein paar Zutaten, die wunderbar miteinander harmonieren, wie bei schmackhaften Kaffee-Mocktails – Cocktails ohne Alkohol. Wie wär's zum Beispiel mit dem Apple Coffee als idealem Erfrischungskick für den (Spät-)Sommer? Oder mit einem Espresso Julep, bei dem – angelehnt an den Cocktail Mint Julep – an Stelle von Bourbon Whiskey frisch gebrühter Kaffee eingesetzt wird? Viel Freude beim Mixen!

Zutaten für einen Apple Coffee

Ein doppelter Espresso*
(ca. 50 ml)
1 TL brauner Zucker*
3 Zitronenzesten*
200 ml Apfelsaft
Eiswürfel
Wahlweise einige
Apfelscheiben

Zubereitung des Apple Coffees

- Den Apfelsaft in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben.
- Doppelten Espresso zubereiten.
- Diesen zusammen mit dem braunen Zucker und den Zitronenzesten im Cocktailshaker gut vermischen.
- Espresso-Mischung auf den Apfelsaft gießen und wahlweise mit ein paar Apfelscheiben garnieren.





glutenfrei



zuckerfrei



Quinoa-Butternut-Salat

Zubereitung

Zutaten für 4 Personen

100 g braune Quinoa*
 300 ml Gemüsebrühe (zuckerfrei)
 1 Orange
 ½ Butternut-Kürbis
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl*
 1 TL Zimt*
 1 TL Ras-el-Hanout
 1 EL Ahornsirup*
 100 g Babyspinat
 50 g Cranberries*
 Salz* und Pfeffer*
 Feta-Käse und Kürbiskerne* als Topping
 1 TL Kurkuma*
 80 g Erbsen, tiefgekühlt
 Sesam*
 Wasser
 Salz*

- Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Quinoa unter kaltem, klarem Wasser waschen, anschließend in einen Topf geben und in der Gemüsebrühe mit Orangenabrieb 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- Butternut-Kürbis schälen, entkernen und in große Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Kürbis, Zwiebel und Knoblauch in einer Ofenform verteilen.
- Olivenöl, Zimt, Ras-el-Hanout, Ahornsirup, Saft der halben Orange, Salz und Pfeffer darüber geben.
- Anschließend 30 Minuten im Ofen garen.
- In einer großen Schüssel Quinoa, Ofengemüse, Spinat, Cranberries miteinander vermengen und mit etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Feta und Kürbiskernen servieren.

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Janina Uhse. Janina Uhse, die am 20. Oktober mit „Der Nachname“ in die Kinos kommt, inspiriert auf ihrem mehrfach ausgezeichneten Kochkanal www.janinaandfood.com regelmäßig Hunderttausende Fans u.a. zu vegetarischen Gerichten, die einfach glücklich machen. Mit dem im Eigenverlag produzierten Spiegel Bestseller „I LOVE VEGGIE“ inspiriert Janina nun auf 264 Seiten mit ihren liebsten vegetarischen Rezepten aus aller Welt.

„Ich bin keine Missionarin. Aber wenn sich alle mit ihren Möglichkeiten auseinandersetzen, findet wahrscheinlich auch jede einzelne Person ihren Hebel zur Veränderung. Für die eine ist es, häufiger das Rad zu nehmen, statt sich in das Auto zu setzen, für die andere, Plastiktüten zu vermeiden oder sich überwiegend pflanzlich zu ernähren. Nobody is perfect, aber mit kleinen Schritten können wir alle etwas bewegen.“ *Janina Uhse*



Süßkartoffel aus dem Ofen

mit Feta & Linsen



glutenfrei



zuckerfrei

Zubereitung

Zutaten für 2 Personen

2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
120 g schwarze Linsen*
1 EL Olivenöl*
20 g Erdnüsse geröstet und ungesalzen*
½ Limette
¼ TL Chiliflocken*
½ Orange
40 g Feta Käse
5 g frischer Koriander
Salz* und Pfeffer*

Tipp:

Die Süßkartoffeln können auch am Vortag gebacken werden; sie halten sich 3 Tage im Kühlschrank – super geeignet für Meal-Prep!

- Den Ofen auf 250°C Ober- und Unterhitze (empfohlen) oder 230°C Umluft vorheizen.
- Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einer Gabel ringsherum einstechen und ca. 25 Minuten backen.
- Währenddessen gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Linsen ca. 15 Minuten garkochen.
- Linsen abgießen, Olivenöl hinzugeben, mit Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
- Erdnüsse klein hacken. Saft der halben Limette auspressen.
- Erdnüsse und Limettensaft zusammen mit den Chiliflocken in eine Schüssel geben. Mit Salz würzen und mischen.
- Eine halbe Orange schälen, in Scheiben schneiden und Scheiben vierteln. Feta zerbröseln und Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Gebackene Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und mit den Linsen, Orangenstücken sowie Feta servieren. Mit Erdnüssen und Koriander garnieren.

FAIRE WOCHE

16. – 30. September 2022

Seit mehr als 20 Jahren lädt die Faire Woche jeden September alle Menschen in Deutschland dazu ein, Veranstaltungen zum Fairen Handel in ihrer Region zu besuchen oder selbst zu organisieren. In diesem Jahr möchten wir zeigen, wie eine **menschenwürdige und zukunfts-fähige Textilwirtschaft** gestaltet werden kann. Gemeinsam mit zahlreichen Aktiven beantworten wir u.a. die Frage, wie der Faire Handel durch den Aufbau nachhaltiger Strukturen zu menschenwürdigen Arbeitsbedingungen in der Textillieferkette beiträgt.

Mit jährlich über 2.000 Aktionen ist die Faire Woche **bundesweit die größte Aktionswoche des Fairen Handels**. Ein besonderer Höhepunkt ist der Austausch mit Vertreter*innen von internationalen Handelspartnern. Sie geben den Produkten ein Gesicht und stärken die Glaubwürdigkeit des Fairen Handels.

Die Planung und Umsetzung der zahlreichen und vielfältigen Aktionen übernehmen lokale Gruppen und Organisationen wie Weltläden, Fairtrade-Towns, Jugendgruppen, kirchliche Gruppen, Supermärkte, Fairtrade-Schools, Einrichtungen der Verbraucherberatung, gastronomische Betriebe sowie engagierte Einzelpersonen. Gemeinsam rücken sie den Fairen Handel in den Fokus und **engagieren sich für eine bewusste Lebensweise**.

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel e.V. in Kooperation mit Fairtrade Deutschland e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V. Ziel der Organisationen ist es, den Fairen Handel noch bekannter zu machen und gemeinsame **Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen**.



Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel:





Reisnudeln süß-sauer

mit knusprigem Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 EL Soja-Sauce*
150 ml Woksauce süß-sauer*
300 g Vollkorn-Reisnudeln*
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
1 EL gerösteter Sesam
Pflanzenöl zum Braten
Ca. 1 l Pflanzenöl zum
Frittieren (oder eine
Fritteuse)
75 g Mehl
2 EL Maisstärke
1 TL Ingwer, gemahlen*
½ TL Paprika, gemahlen*
½ TL Cayennepfeffer
Salz* und Pfeffer*

*Dieses Rezept ist ein Beitrag
von Fairtrade Original.*

Zubereitung

- Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Röschen 4 Minuten lang darin blanchieren. Danach unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Knoblauchzehen auspressen und mit Mehl, Maisstärke, Soja-Sauce, Ingwer, Paprikapulver, Cayennepfeffer und einer Prise Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen.
- 100 ml Wasser hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren. Unter Rühren immer wieder ein wenig Wasser hinzufügen, bis ein glatter Teig entsteht (ungefähr so dick wie Pfannkuchenteig).
- Blumenkohlröschen vorsichtig in den Teig rühren, bis alle Röschen gut mit Teig bedeckt sind.
- Zwiebel in Spalten schneiden und eine Knoblauchzehe fein hacken. Die Paprika in gleichmäßige lange Stifte und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Reisnudeln laut Packungsanweisung zubereiten.
- Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch in 2 Esslöffeln Öl glasig anschwitzen. Die Paprikastifte hinzufügen und kurz mit anbraten. Die süß-saure Woksauce hinzufügen und zuletzt die Reisnudeln dazu rühren. Gut aufwärmen und verrühren!
- In der Zwischenzeit das Öl in einem großen Topf auf 175 °C erhitzen (oder eine Fritteuse verwenden). Die Blumenkohlröschen im Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Vorsichtig mit einem Schaumlöffel oder einer Zange aus dem Frittieröl holen. Die Röschen auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Topf sofort vom Herd nehmen.
- Reisnudeln mit dem Gemüse auf den Tellern verteilen oder in eine Schüssel geben. Die frittierten Blumenkohlröschen darauf anrichten und mit den Frühlingszwiebeln und dem gerösteten Sesam garnieren.



vegan



glutenfrei



laktosefrei



Hauptspeise



Die Eheleute Banchor baden die Kuh, die sie mit der Fairtrade-Prämie gekauft haben.



Die Familie Banchor im indischen Dorf Nandul.



Vom Straßenbauer zum Baumwollbauern

Drei Hektar Land besitzt Baumwollbauer Barun Banchor – genug, um seiner Familie ein Auskommen zu sichern. Das war nicht immer so: Vor der Umstellung auf Bio-Baumwolle mussten er und seine Frau zusätzlich im Straßenbau arbeiten.

Das indische Dorf Nandul liegt im Bundesstaat Odisha, einer der wichtigsten Regionen für den Anbau von Baumwolle. Bis zur nächstgrößeren Stadt Kantabanji sind es etwa zwei Autostunden. Rund 100 Familien leben hier, die meisten von ihnen sind Baumwollbauern wie Barun Banchor. Gemeinsam mit seiner Frau Droupadi bewirtschaftet der 39-jährige drei Hektar Land – ein durchschnittlicher Besitz für einen Kleinbauern und doch zu wenig, um gut davon leben zu können. Weil die Erträge gering und die Baumwollpreise niedrig sind, musste das Paar jahrelang Geld dazuverdienen.

Der Wendepunkt kommt 2016 als sich die Banchors der Fairtrade-zertifizierten Produzentenorganisation Om Organic anschließen. Mithilfe von Fairtrade können sie auf den Anbau von Bio-Baumwolle umstellen: „Heute erwirtschaften wir mit

dem Baumwollfeld einen guten Gewinn, konnten ein Haus bauen“, so Familienvater Barun. Das grün angestrichene Steinhaus steht direkt an der Hauptstraße. Am Nachbarhaus lehnt das Fahrrad von Sohn Ruman. Mithilfe der Fairtrade-Prämie kann sich die Familie schließlich ein zweites Standbein aufbauen: Eine kleine Rinderzucht mit drei Kühen. Durch YouTube-Videos lernt Droupadi, aus der Milch Frischkäse und Süßigkeiten herzustellen – das bringt mehr Geld als der Verkauf von Rohmilch.

Um größere Mengen verkaufen zu können, kauft sie Milch anderer Farmerinnen dazu und baut Schritt für Schritt ihr eigenes Geschäft auf. Eines Tages, so der Traum der 33-jährigen, möchte sie expandieren und anderen Frauen eine Anstellung und damit ein besseres Auskommen ermöglichen.

Gemüsecurry

mit Reis & gerösteten
Kichererbsen



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Zutaten für 2 Personen

100 g Basmatireis*
2 TL Kurkuma*
2 EL Olivenöl*
1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer
4 Champignons
2 Karotten
2 rote Spitzpaprika
1 Zucchini
2 TL scharfe Curry Paste*, z.B. Madras*
Salz* und Pfeffer*
200 ml Kokosmilch*
1 TL Currypulver*

Für das Topping

1 Dose Kichererbsen*
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen* (oder gemörsert)
1 TL Currypulver*
Salz* und Pfeffer*
1 Bund frischer Koriander oder Petersilie

*Dieses Rezept ist ein Beitrag
des Weltladen Schongau.*

Zubereitung

- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Reis mit Kurkuma nach Packungsanweisung kochen.
- Für das Topping Kichererbsen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocknen. In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Backofen rösten.
- Währenddessen die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Ingwer fein würfeln. Pilze und Karotten in Streifen, Spitzpaprika in Ringe schneiden. Zucchini längs halbieren, Kerne auskratzen und die Hälften in Scheiben schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Curry Paste untermischen, 2 Minuten mitbraten. Karotten, Pilze und Paprika hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten braten. Kokosmilch und Currypulver untermischen. 5 Minuten abgedeckt dünsten. Zuletzt die Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Auf zwei Tellern Gemüse und Reis anrichten, die gerösteten Kichererbsen und die fein geschnittenen frischen Kräuter darüberstreuen.



Vegane Cappuccino- Crêpes



vegan



laktosefrei

Zutaten für 2 Personen

Für die Crêpes

Ein doppelter Espresso*
30 g vegane Butter
100 ml Mandeldrink
1 TL Backpulver
1 TL Pflanzenöl
2 EL Puderzucker*
100 g Weizenmehl (Typ 405)

Für das Topping

Ahornsirup*
10 g Bitterschokolade*
(ca. 80 %)
2 Passionsfrüchte*
60 g veganer Joghurt

Zubereitung

- Doppelten Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
- Vegane Butter schmelzen lassen und mit dem Mandeldrink und Espresso verrühren.
- Mehl, Backpulver und Puderzucker mischen, nach und nach zu der Espresso-Mischung geben und mit einem Schneebesen gut unterrühren.
- Eine Pfanne dünn mit Öl bepinseln und erhitzen. Teig in die Pfanne geben und Crêpes ca. 2 Minuten pro Seite ausbacken.
- Crêpes mit veganem Joghurt, den halbierten Passionsfrüchten, Ahornsirup, Schokolade oder anderen Toppings deiner Wahl genießen.



Dessert

Fair gehandelte Produkte erkennen

Warum gibt es kein einheitliches Zeichen für Fairen Handel? Im Gegensatz zu „bio“ ist der Begriff „fair“ rechtlich nicht geschützt. Es gibt aber international definierte Fair-Handels-Prinzipien sowie die 2018 verabschiedete Internationale Charta des Fairen Handels, die die Grundlage der Arbeit der Fair-Handels-Akteure darstellen. Innerhalb des Fairen Handels haben sich in über 50 Jahren unterschiedliche Produktsiegel und Zeichen, die von anerkannten Fair-Handels-Organisationen genutzt werden, entwickelt.

An diesen Zeichen erkennst du Produkte aus Fairem Handel

Fair-Handels-Unternehmen betreiben zu 100 % Fairen Handel. Ihr Geschäftszweck ist darauf ausgerichtet, mit jeweils angepassten Instrumenten mit den Produzenten-Organisationen zusammenzuarbeiten, damit diese ihre Position auf dem Markt stärken und ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen nachhaltig verbessern können. Diese Unternehmen stellen Menschen und Umwelt vor den Profit.



Weitere anerkannte Fair-Handels-Organisationen sind im Lieferantenkatalog des Weltladen-Dachverbandes zu finden. Einige davon sind im FAIR BAND (Bundesverband für fairen Import und Vertrieb) zusammengeschlossen.

Das Label der World Fair Trade Organization (WFTO) wird an Unternehmen vergeben, die ausschließlich Fairen Handel betreiben und über das Garantiesystem der WFTO nachgewiesen haben, dass sie alle Kriterien des Fairen Handels erfüllen.



Produkte der Fair-Handels-Unternehmen und Produkte mit dem WFTO-Zeichen sind vor allem im Weltladen zu finden.

Mit Hilfe von Produktsiegeln können auch andere Unternehmen fair gehandelte Produkte vertreiben. Diese besagen: Dieses Produkt wurde unter Wahrung eines Fair-Handels-Standards hergestellt und gehandelt. Neben fairen Preisen für die Produzent*innen gehört die Sicherung ihrer Rechte und Mitsprache ebenso dazu wie die Förderung der Gleichberechtigung von Frauen. Die folgenden Produktsiegel stehen für Fairen Handel:



Das Forum Fairer Handel (FFH) erkennt auch folgende Produktsiegel an:



„Die Arbeit mit natürlichen Materialien macht viel mehr Spaß. Sie ist leichter, weil wir nicht mehr mit gefährlichen Pestiziden arbeiten. Ökologische Anbaumethoden sind viel gesünder für den Boden und auch für uns.“

Dattelbauer Mahmoud Shams

Ackerland aus Wüstensand

Was mit der Kultivierung von 70 Hektar Wüstenland begann, bietet heute fair entlohnte Arbeitsplätze für über 2.000 Menschen. Sekem, die „Kraft der Sonne“, steht für ein nachhaltiges Zukunftsmodell durch ökologische Landwirtschaft mit Bio-Lebensmitteln und Textilien aus Ägypten.

Nur etwa drei Prozent der Staatsfläche Ägyptens sind landwirtschaftlich nutzbar. Mit Kompost, effizienter Bewässerung und angepasster Bepflanzung kann jedoch aus Sand lebendiger Boden werden. In Wahat, 400 km südwestlich von Kairo, machte Sekem nach der Entdeckung einer Wasserquelle hunderte Hektar Wüstenland mit ökologischer Landwirtschaft urbar und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Ernährungs-sicherung. Der Anbau erfolgt biodynamisch nach Demeter-Standards. Diese Methode betrachtet Landwirtschaft und Natur als Einheit und in sich geschlossenes System und berücksichtigt spirituelle Aspekte im Anbau.

Der zu Sekem gehörende Betrieb Nature-Tex verarbeitet biologische Baumwolle aus

dem Nil-Delta. In der Fabrik finden von der Entwicklung des Designs, über das Nähen und das Besticken bis hin zum Erstellen der Etiketten alle Produktionsschritte statt. Selbst aus den Stoffresten entsteht Neues. So weben die Näher*innen aus den Schnitt-abfällen Teppiche.

Die Bäuerinnen und Bauern erhalten durch die Zusammenarbeit mit Sekem faire Preise und Zugang zu Bildungsprogrammen sowie Gesundheitsversorgung. So können sie ihre sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Lebensbedingungen verbessern. Die Vereinigung der Erzeuger*innen entscheidet über die Verwendung der Fair-Handels-Prämie, z. B. für Alphabetisierungsprogramme, Trinkwasserprojekte und landwirtschaftliche Schulungen.



Saftige, vegane Schokoladenbrownies

Zutaten für 9 Brownies (Backform: 20x25 cm)

200 g Zartbitterschokolade*
200 g Weizenmehl (Typ 405)
oder Dinkelmehl (Typ 630)
200 g Zucker*
50 g Kakaopulver*
1 Prise Salz*
100 g Apfelmus
100 ml Pflanzenöl
200 ml pflanzlicher Drink
50 g backstabile, vegane
Schokotropfen
vegane Butter zum Einfetten

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Zartbitterschokolade grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen.
- Mehl, Zucker, Kakaopulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Die geschmolzene Schokolade, Apfelmus, Pflanzenöl und pflanzlichen Drink hinzugeben und unterrühren.
- Eine Backform (20 x 25 cm) mit veganer Butter einfetten und den Teig hineinfüllen und glattstreichen. Die Schokoladentropfen gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Den Teig für 25 – 30 Minuten im Backofen backen. Nach dem Abkühlen halten sich die Brownies etwa 5 Tage in einem luftdichten Behälter.

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Zucker & Jagdwurst. Isa und Julia haben 2016 den veganen Koch- und Backblog www.zuckerjagdwurst.com gegründet. Dort zeigen sie, wie einfach man veganes Comfort Food wie Lasagne, Rouladen oder Aufläufe zubereiten kann.

„Mit unserem Blog wollen wir zeigen, wie einfach es ist, tierische Lebensmittel durch nachhaltigere Alternativen wie Gemüse, Bohnen und Getreide zu ersetzen und dennoch auf nichts zu verzichten. Wir möchten, dass es weder Tieren noch Menschen durch die Produktion unserer Lebensmittel schlecht geht.“



Bananenbrot



Zutaten für eine Kastenform

3 reife Bananen*
4 EL Kokosöl* oder
Pflanzenöl
4 EL pflanzlicher Drink
1 EL Apfelessig
220 g Mehl
70 g Rohrohrzucker*
2 EL Walnüsse*
1½ TL Backpulver
½ TL Zimt*
1 Prise Salz*
50 g Bitterschokolade*

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit pflanzlichem Drink, Kokosöl und Apfelessig verrühren.
- Als nächstes Mehl, Backpulver, Zimt, Zucker, Salz und Walnüsse vermischen und zur Bananenmasse hinzufügen. Die Walnüsse können nach Belieben vorher zerstoßen werden.
- Schokolade kleinhacken und unter den Teig rühren.
- Kastenform mit Öl einfetten, den Teig hineingeben und glattstreichen.
- Im Ofen für ca. 50 Minuten backen. Bananenbrot aus dem Ofen holen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

*Dieses Rezept und die Fakten sind ein Beitrag von den FairActivists. Die FairActivists sind junge Aktive im Alter von 18 und 27 Jahren, die sich deutschlandweit ein Jahr lang für den Fairen Handel und eine nachhaltige Zukunft einsetzen. Was das genau bedeutet, lässt sich kaum in einem Satz zusammenfassen. Denn alle machen eben das, worauf sie Lust haben: ob künstlerische Projekte umsetzen, Veranstaltungen organisieren, fair gehandelten Kaffee mit Politiker*innen trinken, Instagram-Beiträge verfassen oder ein Bananenbrot mit Fairtrade-Produkten backen – die Liste ist so individuell wie jede*r FairActivist selbst. www.fairactivists.de*

Wusstest du...

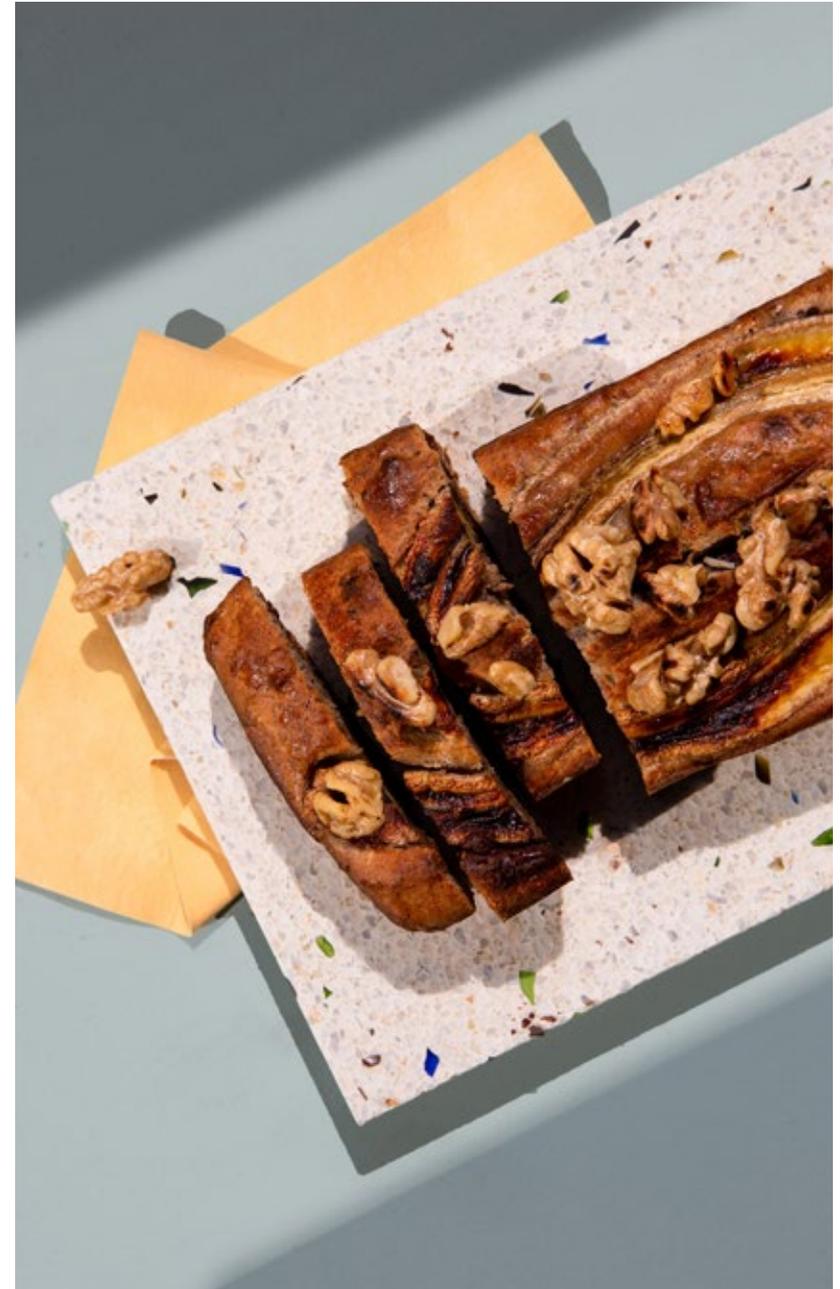


...dass für den Anbau von Zuckerrohr, aus dem Rohrzucker hergestellt wird, immense Flächen benötigt werden und kleinbäuerliche Betriebe oft nicht einmal ihre Produktionskosten decken können? Kleinbäuer*innen arbeiten daher teils unter unwürdigen Bedingungen und leben häufig in Armut.



...dass 9 von 10 Bananen in Deutschland nicht fair gehandelt sind? Dabei gilt die Banane als weltweit meistkonsumiertes Frischobst. Auf den Plantagen herrschen zum Teil katastrophale Arbeitsbedingungen, verstärkt durch den Preisdruck entlang der Lieferkette. Die Folge sind schlechte soziale Absicherung, niedrige Einkommen und Umweltverschmutzung.

Weltweit profitieren immer mehr Familien, deren Existenzgrundlage vom Zuckerrohr- und Bananananbau abhängt, vom Fairen Handel.



Hier kannst du fair gehandelte Produkte kaufen oder dich für den Fairen Handel engagieren:



Forum Fairer Handel e.V.

Am Sudhaus 2
12053 Berlin

Tel. 030-28040588
info@forum-fairer-handel.de
forum-fairer-handel.de



Fairtrade Deutschland e.V.

Maarweg 165
50825 Köln

Tel. 0221-9420400
info@fairtrade-deutschland.de
fairtrade-deutschland.de



Weltladen-Dachverband e.V.

Ludwigsstraße 11
55116 Mainz

Tel. 06131-6890781
info@weltladen.de
weltladen.de

Die Faire Woche findest du auch auf

fairewoche.de

