

— 2021

# Rezepte



**#FAIRHANDELN**  
für Menschenrechte weltweit

# Inhaltsverzeichnis

Essen fair gestalten!	3	Fenchel-Orangen-Salat & Espresso-Biscotti	16/17
Krautsalat mit bunter Quinoa	4	Rote-Bete-Schwarze-Bohnen-Burger	18/19
Im Gespräch mit FairActivist Neele Bunscheit	5	Banoffee Pie im Glas	20
Aktiv und engagiert!	6	Unterstützung in der Pandemie	21
Die Faire Woche	7	Fair gehandelte Produkte erkennen	22
Tomaten-Quiche	8/9	Faire Milchpreise sichern Existenzen	23
Kartoffel-Erbsen-Samosas	10/11	Rotweinkuchen	24
Mac'n'Cheese mit goldenen Cashews	12/13	Starke Frauen im Kakaoanbau	25
Thai-Nudelsuppe	14/15	Schokoladenkuchen mit Blutorangen	26/27

## Impressum

**Herausgeber** Forum Fairer Handel e.V.

**Redaktion** Christin Büttner (TransFair e.V.),  
Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.),  
Julia Lesmeister (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.

**Auflage** 100.000

**Stand** Juni 2021

**Rezeptbilder** ©Forum Fairer Handel /  
SHESHE Studio außer S. 14 ©Stina Spiegelberg  
und S. 26 ©Anna Jones

**Weitere Bilder** S. 5 ©privat, S. 15 ©Sven Cichowicz,  
S. 21 ©Rosa Panggabean / Fairtrade /  
Fairpicture, S. 23 ©Molkerei Berchtesgadener Land,  
S. 25 ©GEPA – The Fair Trade Company /  
A. Welsing, S. 27 ©Andy Ford

**Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit  
Mitteln des**



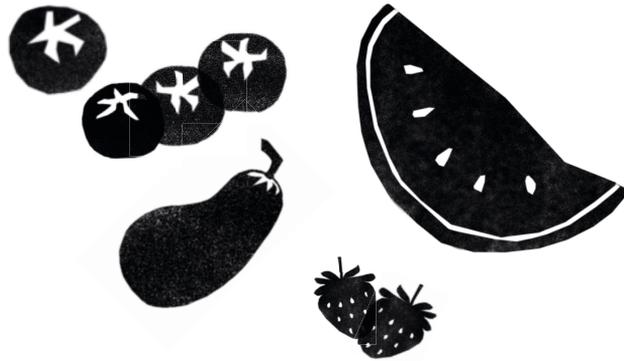
**Gefördert durch**



**Brot für die Welt** mit Mitteln des  
Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes

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

# Essen fair gestalten!



Unser Essen ist politisch. Denn mit jeder Kaufentscheidung gestalten wir nicht nur unseren Speiseplan, sondern auch die Zukunft von zahlreichen Menschen und unseres Planeten: Menschen, die für unsere Lebensmittel sorgen, jedoch häufig kaum davon leben können. Unser Planet, der die Ausbeutung durch übermäßigen Ressourcenverbrauch zu spüren bekommt.

Menschenwürdige Arbeit und nachhaltiges Wirtschaftswachstum können Hand in Hand gehen. Dafür bedarf es jedoch fairer Spielregeln im globalen Handel. Der Faire Handel bietet den Produzierenden die Vorteile stabiler Handelsbeziehungen und Mindestpreise. So bekommen Produzent\*innen nicht nur mehr Planungssicherheit, sondern konkrete Verbesserungen der Lebensbedingungen vor Ort. Der Faire Handel unterstützt sie zudem bei der Vermarktung ihrer Produkte – sei es über die Supermärkte und Weltläden hier bei uns oder immer häufiger direkt im Ursprungsland.

Getreu dem Motto der diesjährigen Fairen Woche „Zukunft fair gestalten – #fairhandeln für Menschenrechte weltweit“ bietet dieses Heft Rezepte mit köstlichen Zutaten aus dem Fairen Handel (mit einem \* gekennzeichnet)

und kulinarischen Einflüssen aus aller Welt. Dazu berichten Produzent\*innen von ihren Erfolgen: Von starken Frauen im Kakaoanbau in Togo, der Kaffeeproduzentin aus Indonesien, die den Auswirkungen der Corona-Pandemie standhält bis hin zum Milchbauern, der durch faire Preise seine Existenz sichert. Außerdem stellen wir inspirierende Aktivist\*innen vor, die die Welt über ihren eigenen Konsum hinaus jeden Tag ein wenig besser machen möchten.

Probieren Sie es selbst aus. Lassen Sie sich inspirieren und uns wissen, wie Ihnen die fairen Rezepte gelungen sind! Dafür posten Sie einfach ein Bild Ihres Gerichtes bei Social Media und verlinken dieses mit [#fairhandeln](#) und [@FaireWoche](#). Die schönsten Kreationen belohnen wir mit einem Korb voll fairer Leckereien.

Das Team der Fairen Woche wünscht Ihnen viel Freude beim Kochen und #fairhandeln für Menschenrechte weltweit!

**Machen Sie mit bei der Fairen Woche vom 10. – 24. September 2021**

**Weitere Informationen finden Sie unter [fairewoche.de](http://fairewoche.de)**

# Krautsalat mit bunter Quinoa



vegan



glutenfrei



laktosefrei



zuckerfrei



Vorspeise

## Zubereitung

### Zutaten für 4 Personen

600 g Jaroma-Kohl  
(alternativ Spitzkohl)  
100 g bunte Quinoa\*  
2 große Karotten  
4 EL Mango Chutney\*  
60–100 ml Orangensaft\* (alternativ frisch gepresst)  
1 EL Koriander\*  
Salz\*, Pfeffer\*  
2 EL Olivenöl\*  
1 großer Apfel süß-sauer  
ca. ½ Bund Petersilie

- Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
- Jaroma-Kohl fein schneiden, Karotten grob raspeln. Beides zusammen in eine Schüssel geben, Mango Chutney und ca. 50 ml Orangensaft dazugeben und alles mit den Händen gut vermischen.
- Abgekühlte Quinoa untermischen, mit grob gemörsertem Koriander, Salz, Pfeffer, Olivenöl und evtl. Orangensaft abschmecken.
- Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Vor dem Servieren den Apfel in feine Scheiben schneiden, die Petersilie hacken und beides hinzufügen. Gerne können auch verschiedene grob gehackte Nüsse untergehoben werden.

Jaroma-Kohl ist der Urtyp des Weißkohls. Der flache Jaromakohl hat eine zarte, luftige Blattstruktur. Er eignet sich hervorragend für Rohkost und ist sehr leicht verdaulich.

*Dieses Rezept ist ein Beitrag des Weltladen Schongau.*

# Im Gespräch mit FairActivist Neele Bunscheit



**Neele Bunscheit**

Aktiv für den  
Fairen Handel

## Magst du dich uns einmal kurz vorstellen?

Klar, ich bin Neele, 22 Jahre jung und studiere Religions- und Gemeindepädagogik & Soziale Arbeit in Ludwigsburg. Neben dem Studium engagiere ich mich im Weltladen Gerlingen und als FairActivist für den Fairen Handel, bin aktiv beim Turn- und Sportverein Bernhausen, führe gerne gute Gespräche und liebe es zu wandern.

## Wie kam es dazu, dass du dich in einem Weltladen engagieren wolltest?

Als ich 2014 begann, mich für Nachhaltigkeit und Fairen Handel zu interessieren, war ich noch in der Schule. Durch das Engagement im Rahmen der Auszeichnung als Fairtrade-School beschäftigte ich mich immer intensiver mit dem Fairen Handel. Nach meinem Abi 2016 landete ich jedoch schnell in einem Studiengang, der so gar nicht das Richtige für mich war und bald wurde mir klar: Hier geht es für mich nicht weiter. Ich war auf der Suche nach etwas, für das ich mich wirklich interessierte und von ganzem Herzen begeistern konnte. Schnell wurde klar, dass dafür nur ein Thema in Frage kam: Fairer Handel. Und so begann für mich eine wunderbare Reise und ich landete 2017 für ein FSJ im Weltladen Gerlingen. Dieses Jahr war für mich so erfüllend, prägend und bereichernd, dass ich beschloss, mich dort weiterhin zu engagieren. Mittlerweile bin ich im Vorstand

aktiv. 2020 bekam ich die Chance, eine Schulung zur Multiplikatorin für Globales Lernen zu beginnen und damit fing ich endgültig Feuer für die Bildungsarbeit in diesem Bereich. Als ich dann auf den Aufruf der FairActivists gestoßen bin, kam das wie gerufen.

## Auf was freust du dich am meisten in deinem Jahr als FairActivist?

Ich freue mich, meine Begeisterung für entwicklungspolitische Themen teilen zu können, mir Neues anzueignen, bestehendes Wissen zu erweitern und Menschen nachhaltig zu bilden. Mir ist es ein Anliegen, auf Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen. Als FairActivist möchte ich meine Stimme nutzen, um mich für andere einzusetzen und ein Zeichen für FAIRänderung zu setzen.

FairActivists sind junge Erwachsene, die sich als Team, begleitet von Transfair e.V., für die Beseitigung globaler Ungerechtigkeiten im Welthandel einsetzen. Sie sind auf Social Media aktiv, nehmen an Veranstaltungen teil, gehen in den Austausch mit Politiker\*innen und informieren ihr Umfeld über den Fairen Handel.

[fairactivists.de](http://fairactivists.de)

# Aktiv und engagiert!

Neben unserem täglichen Einkauf gibt es viele Möglichkeiten, sich für den Fairen Handel zu engagieren. Informieren Sie sich über unsere Kampagnen, machen Sie mit bei Aktionen in Ihrer Stadt und vernetzen Sie sich mit unterschiedlichen Akteuren aus Schulen, Universitäten, Weltläden, Cafés, Organisationen und Unternehmen. In gemeinsamen Aktionen schaffen wir mehr Bewusstsein für einen gerechteren 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](http://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](http://weltladen.de)

## Aktiv in Schulen & Hochschulen

Die Kampagnen der Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities verankern das Thema Fairer Handel bei Schüler\*innen und an Hochschulen und schaffen ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung.  
[fairtrade-schools.de](http://fairtrade-schools.de) | [fairtrade-universities.de](http://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](http://fairactivists.de)

## Aktiv auf politischer Ebene

Der Faire Handel lebt auch von politischem Engagement und Aktionen! Schauen Sie auf der Website des Forum Fairer Handel vorbei und setzen Sie sich für einen gerechteren Welthandel ein.  
[forum-fairer-handel.de/mitmachen](http://forum-fairer-handel.de/mitmachen)

**Machen auch Sie mit – der Faire Handel bietet viele Möglichkeiten für Ihr Engagement!**

# Die Faire Woche

Seit 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 zukunftsfähige Wirtschaft** 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 beiträgt.

Mit jährlich rund 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, Verbraucherzentralen, 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 TransFair e.V. (Fairtrade Deutschland) 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 e.V.





zuckerfrei

## Zubereitung

### Zutaten für eine Quiche

250 g Mehl  
1 Prise Salz\*  
1 Eigelb\*  
2 EL Wasser  
125 g Butter\*

320 g Ricotta  
1 Prise Salz\*  
1 Prise bunter Pfeffer\*  
2 Eier\*  
1 x Schalotte  
400 g Fleischtomaten  
40 g getrocknete Tomaten\*  
1 Zweig Basilikum  
1/2 TL Oregano\*

- Für den Quiche-Teig in einer Schüssel das Mehl anhäufen, eine Mulde formen, die Butter in Stücke schneiden, hinzufügen und salzen.
- Danach das Eigelb und das Wasser hinzufügen und alles zu einem festen Teig verkneten.
- Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
- Nach ca. 30 Minuten den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nun den Teig nochmals kneten und 3 mm dick ausrollen, eine gefettete Form damit auslegen und einen Rand von etwa 2 cm hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und 5 - 10 Minuten backen.
- Ricotta in eine Schüssel geben, die beiden Eier hinzufügen und verrühren. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und anschließend die Ricotta-Mischung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
- Nun die Schalotte in feine Streifen schneiden und über den Teigboden streuen. Die Fleischtomaten ebenfalls in Scheiben schneiden und auch auf den Boden legen.
- Bei 180 Grad die Quiche auf unterster Schiene ca. 30 - 35 Minuten backen, bis der Teig leicht goldbraun ist.
- Vor dem Servieren den Basilikum grob hacken und auf der Quiche verteilen.



# Tomaten- Quiche



Vorspeise

# Kartoffel- Erbsen- Samosas

mit Joghurt-Dip



Vorspeise



vegan



laktosefrei



zuckerfrei

## Zubereitung

### Für den Dip

- Gurke waschen und mitsamt der Schale in eine Schüssel reiben. Mit Salz vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und die restliche Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.
- Joghurt mit der Gurke in einer Schüssel mischen. Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden, Ingwer reiben und Minze hacken, alles mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
- Dip im Kühlschrank ziehen lassen.

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Dip

1/2 mittelgroße Gurke  
 250 g Kokos-Joghurt  
 1 Zehe Knoblauch  
 1 cm langes Stück Ingwer\*  
 1/2 TL gemahlener Koriander\*  
 1/2 Bund Minze  
 Chili\*  
 Saft einer 1/2 Limette\*  
 1/2 TL Kreuzkümmel\*  
 1 TL Salz\*  
 Prise Pfeffer\*

#### Für die Samosas

270 g Kartoffeln,  
 festkochend  
 250 g Weizenmehl  
 4 EL Olivenöl\*  
 1/2 TL Salz\*  
 1 Zwiebel  
 3 EL Kokosöl\*  
 2 TL Garam Masala\*  
 1 TL Kreuzkümmel\*  
 1 TL Koriander\*  
 1/2 TL Paprikapulver\*  
 1 TL Kurkuma\*  
 80 g Erbsen, tiefgekühlt  
 Sesam\*  
 Wasser  
 Salz\*

### Für die Samosas

- Kartoffeln ungeschält gar kochen. Anschließend pellen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
- Mehl, 150 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebel sehr fein hacken und in einer Pfanne im Kokosöl dünsten. Alle Gewürze hinzugeben, 1 Minute mitdünsten, dann mit 160 ml Wasser ablöschen und die Erbsen hinzugeben. 1 Minute aufkochen, dann vom Herd nehmen.
- Zerstampfte Kartoffeln mit in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, sodass keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
- Teig in 6 gleichgroße Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen, zu Kreisen dünn ausrollen mit jeweils etwa 15 cm Durchmesser.
- Kreise halbieren und jeweils ca. 2 TL Füllung auf den Hälften verteilen. Ränder dünn mit Wasser bestreichen und zu dreieckigen Samosas falten, die Öffnungen festdrücken. Auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen, bis alle Samosas vorbereitet sind.
- Alle Samosas mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Sesam garnieren. Für ca. 20 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben bis sie gold-braun sind.
- Samosas auf Küchenpapier abkühlen lassen, dann entweder lauwarm oder abgekühlt mit dem Dip servieren.





vegan



laktosefrei

### Zutaten für 4 Personen

500 – 600 g Pasta nach Vorliebe

#### Für die Sauce

200 g weiße Bohnen\*  
(gekocht)  
100 g Cashewmus\*  
25 g Hefeflocken  
1 große Zwiebel  
½ TL Curry\*  
½ TL Paprika\*  
1 Msp Kurkuma\*  
1 Msp Cayennepfeffer\*  
15 g Sojasauce  
20 g Kokosblütenzucker\*  
500 ml Wasser  
25 g Tapiokastärke\*,  
alternativ: Maisstärke  
100 ml Wasser

#### Für die goldenen Cashews

100 g Cashews\*  
1 EL Kokosöl\*  
1 Msp Kurkuma\*  
1 Msp Curry\*  
1 Msp Paprikapulver\*  
1 EL Kokosblütenzucker\*  
½ TL Salz\*

## Zubereitung

- Zwiebel in etwas Öl goldgelb anbraten. Mit Bohnen, Cashewmus, Hefeflocken, Gewürzen, Sojasauce, Kokosblütenzucker und 500 ml Wasser pürieren (im Standmixer oder mit Pürierstab). Die Mac'n'Cheese-Creme beiseite stellen.
- Für die goldenen Cashews Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Cashewkerne darin rösten.
- Gewürze mit Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Zu den Cashews in die Pfanne geben und kurz wenden, bis Zucker und Gewürze anhaften. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- Pasta nach Anweisung kochen.
- Tapiokastärke mit Wasser anrühren. Die Mac'n'Cheese-Creme in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Stärke zugeben und kurz in die Sauce einkochen. Sobald sie andickt, von der Flamme nehmen.
- In der Pfanne die Sauce unter die heiße Pasta heben und auf vier Teller verteilen.
- Goldene Cashews darüber streuen und genießen.

*Dieses Rezept ist ein Beitrag von Fairfood Freiburg.*

Die Cashew-Nuss ist eigentlich gar keine Nuss, sondern der Kern des Cashew-Apfels. Dieser wächst an bis zu 15 Meter hohen Bäumen, die ursprünglich aus Brasilien stammen. Heute kommt aber über die Hälfte der jährlich konsumierten Cashew-Kerne aus afrikanischen Ländern. Wenn der reife Apfel vom Baum fällt, muss er zeitnah aufgesammelt werden. Damit der Cashew-Kern in der uns bekannten Form genießbar ist, muss er einige Verarbeitungsschritte durchlaufen. Dieser Prozess ist langwierig und nahezu 100 % Handarbeit, und bedeutet körperlich gefährliche und anstrengende Arbeit. Damit diese unter menschenwürdigen Bedingungen stattfinden kann, ist es wichtig, Cashew-Kerne aus Fairem Handel zu kaufen.



mit goldenen Cashews

# Mac'n'Cheese



Hauptspeise

Hauptspeise



# Thai- Nudel- suppe



### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 kleines Stück Ingwer\*  
1,5 TL Thai Curry Pulver\*  
Sesamöl\* zum Anbraten  
1 Karotte  
1 Zucchini  
2 Pak Choi (400 g)  
100 g Enoki Pilze oder Shiitake  
1 Chili\*  
200 ml Kokosmilch\*  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Cashewmus\*  
etwas frischen Koriander  
300 g Tofu (der frittierte, gibt es im Asia-Shop)  
400 g Nudeln, frisch

## Zubereitung

- Zunächst die Zwiebel und den Ingwer klein schneiden und mit dem Thai Curry Pulver in etwas Sesamöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf anrösten, bis die Aromen sich ganz entfalten.
- Karotte und Zucchini fein hobeln und in etwas Salzwasser kurz garen. Pak Choi und Pilze in einer getrennten Pfanne in etwas Sesamöl anbraten.
- Die Chili klein schneiden und mit der Kokosmilch zur Thai-Mischung geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, dann das Cashewmus dazu geben. Kurz aufkochen lassen und gegebenenfalls mit dem Mixer cremig pürieren.
- Den Tofu beidseitig in Sesamöl anbraten, die Asia Nudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen, dann abschütten. Die Suppe mit Gemüse, Tofu, Pasta und ein wenig Koriander servieren. Bon Appetit!

*Dieses Rezept ist ein Beitrag von Stina Spiegelberg. Stina Spiegelberg ist TV-Köchin und Autorin von neun Kochbüchern. Sie kocht und backt mit allen Sinnen, dabei liebend gerne mit fairen Bio-Lebensmitteln und pausiert gerne mal zwischendurch für eine Runde Yoga. Mehr Informationen auf [stinaspiegelberg.com](http://stinaspiegelberg.com).*



vegan



laktosefrei



zuckerfrei

„Fairer Handel heißt für mich bewusster Konsum. Wir können uns gegenseitig unterstützen, indem wir wieder anfangen, unsere Arbeit wertzuschätzen. Jeder Einkauf zählt, denn jeder Kassenzettel ist Deine Stimme. So viel einfacher als wählen oder spenden. Ein natürlicher, fairer Kreislauf von Wertschätzung.“

*Stina Spiegelberg*



# Fenchel-Orangen-Salat mit Burrata & Haselnüssen

Vorspeise

- Die Haselnüsse in einer Pfanne anrösten. Zum Entfernen der Haut werden die Haselnüsse in einem Küchentuch aneinander gerieben. Anschließend die Haselnüsse grob hacken.
- Das Fenchelgrün vom Fenchel entfernen und zunächst zur Seite legen. Nun den restlichen Fenchel mit einer Reibe raspeln und in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, den weißen Balsamicoessig, Zucker und Salz dazugeben und alles vermengen.
- Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben zum Fenchel hinzugeben.
- Den Fenchel mit den Orangen auf einem Teller servieren. Den Burrata abtropfen lassen und in mehrere kleine Stücke teilen und zum Orangen-Fenchel-Salat dazugeben. Die Datteln entkernen und in kleine Stücke hacken. Anschließend die Datteln, die gerösteten Haselnüsse und das Fenchelgrün über den Salat streuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer sowie Salz abschmecken.



## Espresso-Biscotti

Dessert

- Mehl, Mandelmehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Rührschüssel vermengen.
- Kokosöl, Eier, Vanilleextrakt und den etwas abgekühlten Espresso dazu geben und mehrere Minuten lang zu einem glatten, klebrigen Teig verkneten.
- Arbeitsplatte mit etwas Mehl bedecken. Den Teig mit den Händen durchkneten. Die Mandeln dazugeben und vermengen. Das Ganze zu einer Teigkugel formen und mit Frischhaltefolie bedeckt etwa eine halbe Stunde lang im Kühlschrank lagern.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.
- Den Teig halbieren. Aus jeder Teighälfte einen ca. 5 cm breiten, langen Laib formen, an der Oberseite etwas flach drücken. Die beiden Teigstränge auf dem Backblech nebeneinander platzieren (etwas Abstand lassen, denn sie gehen im Ofen auf) und auf mittlerer Ebene ca. 25 Minuten lang backen.
- Die Biscotti ca. 10 Minuten lang abkühlen. Nun mit einem scharfen Messer vorsichtig ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden und erneut mit der Schnittseite nach oben bei 180 Grad für 8-10 Minuten backen.
- Die Biscotti aus dem Ofen holen, komplett abkühlen lassen und luftdicht lagern.
- Für den Schoko-Guss die Bitter-Schokolade schmelzen, die Biscotti hineindippen und auf einem Backpapier trocknen lassen.



glutenfrei

### Zutaten für 2 Personen

- 1 mittelgroße Knolle Fenchel
- 1 Burrata
- 40 g Haselnüsse\*
- 4 Datteln\*
- 5 EL Olivenöl\*
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Zucker\*
- 1 Orange
- Prise Salz\*
- Prise Pfeffer\*



Vorspeise



laktosefrei

### Zutaten für ca. 40 Stück

- 200 g Mehl
- 50 g Mandelmehl\*
- 1 TL Backpulver
- 175 g brauner Zucker\*
- 1 Prise Salz\*
- 30 g Kokosöl\*
- 2 Eier\*
- 1 EL Vanilleextrakt\*
- 2 EL stark gebrühter Espresso\*
- 100 g ganze blanchierte Mandeln\*
- optional: geschmolzene Bitterschokolade\*



Dessert

Hauptspeise



# Rote-Bete- Schwarze-Bohnen Burger

Rezeptheft zur Fairen Woche 2021

## Zubereitung

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Burger Buns

1 Ei\*  
1/2 TL Salz\*  
1/2 EL Zucker\*  
110 ml Wasser  
250 g Mehl  
1/2 Päckchen Hefe  
30 g weiche Butter\*  
2 EL Sesam\*  
1 weiteres Ei\* zum  
Bestreichen

#### Für die Bratlinge

1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
Öl zum Braten (Kokosöl)\*  
1 Dose schwarze Bohnen\*  
1 kl. Rote Bete  
2 EL Tomatenmark  
1 TL geräuchertes Paprika-  
pulver  
1 Prise Chiliflocken\*  
1 EL Mehl  
70 g feine Haferflocken  
Pfeffer\* und Salz\*

#### Für die Sauce und Zwiebeln

Meerrettich frisch oder aus  
dem Glas  
1 Apfel  
1 Becher Schmand  
Salz\* und Pfeffer\*  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Rohrohrzucker\*  
Öl\*

#### Für die Burger Buns

- Alle Zutaten mischen und gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig 1 Stunde gehen lassen.
- Danach den Teig in 4 gleich große Stücke aufteilen und zu Kugeln formen, leicht flach andrücken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech unter einer Folie /Tuch weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Anschließend mit einem verquirlten Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Burger Buns bei circa 180 Grad Umluft ca. 15 - 20 Minuten backen.

#### Für die Bratlinge

- Die Bohnen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen und anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Rote Bete schälen und grob reiben. Knoblauchzehe und Schalotte schälen und in feine Stücke hacken. Rote Bete, Schalotten, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Chiliflocken, Mehl und Haferflocken zu den Bohnen dazu geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse in 4 gleich große Mengen teilen, zu Bratlingen formen und in Kokosfett knusprig braten.

#### Für die Sauce und Zwiebeln

- Apfel und Meerrettich jeweils reiben (oder Meerrettich aus dem Glas verwenden) und den Apfel sofort mit Zitrone beträufeln. Den geriebenen Apfel kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Meerrettich und Schmand unterheben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebelringe zusammen mit etwas Öl und 2 EL Zucker in der Pfanne andünsten und karamellisieren lassen.
- Den Burger Bun mit den Bratlingen, der Sauce, den Zwiebelringen und Spinat belegen.





# Banoffee Pie im Glas

## Zutaten für 6 Personen

300 g Haferkekse\*  
140 g Butter\*  
100 g Vollrohrzucker\*  
400 g gesüßte Kondensmilch  
aus der Dose  
1 EL Vanilleextrakt\*  
2 Bananen\*  
250 ml Schlagsahne\*  
1 Shot Espresso\*  
8 g Sahnesteif  
1 Vanilleschote\*  
40 g Zartbitterschokolade\*  
Zitronensaft  
Salz\*



Dessert

## Zubereitung

- Kekse mit Hilfe eines Gefrierbeutels und einer Teigrolle zerbröseln. 115 g Butter in einem Wasserbad schmelzen und zusammen mit einem Espresso Shot mit den feinen Kekskrümeln vermischen.
- 6 Gläser bereitstellen und den Glasboden etwas mit Butter einfetten. Keksmischung gleichmäßig auf dem Boden der Gläser verteilen und etwas festdrücken. Die Gläser etwa 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
- Nun restliche Butter und braunen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Kondensmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sie eingedickt und goldgelb ist. Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Vanilleextrakt und einer Prise Salz einrühren. Die abgekühlte Kekskruste mit der Karamellsauce bestreichen und nochmals ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- Bananen in Scheiben schneiden, dann gleichmäßig über die Schicht der Karamellsauce verteilen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, dann verfärbt die Banane sich weniger schnell.
- Sahne und Sahnesteif in eine große Schüssel geben und aufschlagen, bis sie fest ist. Die Schlagsahne über die Bananenscheiben streichen.
- Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und Schokolade über die Sahne raspeln.

# Unterstützung in der Pandemie



Mardiana Mandasari ist Kaffeekleinbäuerin in der Provinz Aceh, im Norden von Indonesien. Die kleine Farm bewirtschaftet die Mutter dreier Kinder zusammen mit ihrem Mann. Sie sind Mitglieder in der Fairtrade-zertifizierten Kooperative Gayo Megah Berseri.

„Ich lebe im Ort Jeget Ayu auf Aceh. Das ist die größte Kaffeeanbauregion in ganz Indonesien. Wir bauen Bio-Kaffee an. Und ich bleibe dabei, obwohl bei uns oft gesagt wird, dass man mit dem Einsatz von Chemie mehr erntet und weniger Arbeit mit den Kaffeepflanzen hat. Da bin ich sehr skeptisch. Klar, der Bioanbau macht schon deutlich mehr Arbeit. Ich glaube aber, langfristig ist das nichts, der Boden geht doch kaputt. Ich will trotzdem keine Chemie, denn wir wollen unseren Boden langfristig nutzen. Und schließlich leben wir hier.

Corona ist ein großes Problem für uns. Der Kaffeexport ist zurückgegangen, die Preise sind gefallen, dafür sind die Kosten gestiegen. Immerhin sind wir bisher alle gesund geblieben. Natürlich habe ich Angst vor Ansteckungen. Meine größte Angst ist aber, dass meine Kinder einmal nichts zu essen bekommen.

In der Pandemie habe ich mehr Gemüse für den Eigenbedarf angebaut und auch ein bisschen was verkauft. Wir haben auch Lebensmittelpakete von der Kooperative bekommen. Dadurch kommen wir über die Runden und

haben genug zu essen. Es hilft auch, dass wir in der Pandemie die Fairtrade-Prämie zur Aufstockung unseres Einkommens nutzen dürfen. Die Kooperative hat jetzt Entpulpungsmaschinen angeschafft, die das Fruchtfleisch von der Kaffeebohne trennen. Dadurch können wir das nun selbst machen und müssen nicht mehr extra dafür zahlen. Das ist prima. Nun hoffen wir, dass wir wieder mehr Fairtrade-Kaffee exportieren können, und dass sich unsere Situation weiter normalisiert.“

„Meine größte Angst ist nicht eine Corona-Ansteckung, sondern, dass meine Kinder einmal nichts zu essen bekommen. Zum Glück gibt es den Fairen Handel.“

*Mardiana Mandasari*

Die Kooperative Gayo Megah Berseri in Indonesien (Provinz Aceh) wurde im Rahmen der COVID-19 Soforthilfe für den Fairen Handel mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) unterstützt.

# 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 erkennen Sie 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:



# Faire Milchpreise sichern Existenzen



**Jakob Sichler**  
Öko-Milchbauer  
und Naturland  
Delegierter aus  
Grassau (Berch-  
tesgadener Land)

Fair und Bio gehören im Interesse von Mensch und Umwelt einfach zusammen. Da auch im Globalen Norden immer mehr bäuerliche Betriebe um ihre Existenz kämpfen, gewinnt die „ökofaire“ Alternative auch hier für Erzeuger\*innen und Konsument\*innen an Bedeutung. Besonders schwer haben es bäuerliche Milchbetriebe.

Die EU-Agrarsubventionen bevorzugen große Betriebe, während Umwelt- und Tierschutz nicht ausreichend honoriert werden. Zudem ist der konventionelle Milchhandel ein globaler Markt mit stark schwankenden Preisen, die oft nicht einmal die Produktionskosten decken, geschweige denn Existenzen sichern. Naturland Molkereien, die partnerschaftliche und langfristige Handelsbeziehungen mit den Milchbäuer\*innen eingehen, machen es anders. Die genossenschaftlich organisierte Molkerei Berchtesgadener Land bezahlt ihren

Milchbäuer\*innen seit Jahren einen überdurchschnittlich hohen und fairen Milchpreis. Das sichert Existenzen und den Fortbestand kleinbäuerlicher Landwirtschaft in der Region.

„Fairer Handel heißt für mich, von der Arbeit, die ich liebe, auch vernünftig leben zu können und Planungssicherheit zu haben. Damit auch die nächste Generation eine Perspektive auf dem Hof hat.“

*Jakob Sichler*

Die Milchprodukte der Genossenschaft sind Naturland Fair zertifiziert. Das Zeichen steht für Produkte, die nach den strengen Naturland Öko-, Sozial- und Fairrichtlinien angebaut, verarbeitet und gehandelt werden.

Mehr Infos auf [naturland-fair.de](https://naturland-fair.de)

# Rotwein- kuchen



Dessert



## Zutaten für 4 Personen

300 g zerlassene Butter\*  
300 g Zucker\*  
6 Bio-Eier\*  
1,5 Teelöffel Kakao\*  
1,5 Teelöffel Zimt\*  
1/4 Liter Rotwein\*  
150 g geriebene Zartbitter-Schokolade\*  
200 g gemahlene Haselnüsse\*  
oder Mandeln\*  
200 g Bio-Mehl  
1 Päckchen Weinstein Bio-Backpulver, ca. 17 – 20 g

## Optional für den Guss & die Garnitur

100 g Zartbitter-Schokolade\*  
1 Handvoll gefriergetrocknete Himbeeren  
1 Handvoll frische Himbeeren

## Zubereitung

- Eier mit Zucker gut verrühren.
- Die weiche bzw. zerlassene Butter dazu geben.
- Kleingeraspelte Schokolade, Zimt und Kakao hinzufügen.
- Die gemahlene Nüsse untermischen.
- Am Schluss das gesiebte Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Rotwein zum Teig geben.
- 1 Stunde bei 170 Grad backen.
- Kuchen etwas abkühlen lassen. Bei Bedarf die Tafel Zartbitter-Schokolade zerbrechen, im Wasserbad schmelzen und über den Kuchen geben.
- Nach Belieben kann man den Kuchen auch mit zerstoßenen, gefriergetrockneten Himbeeren garnieren. Den Guss abkühlen und hart werden lassen. Den Kuchen optional mit frischen Himbeeren servieren.

# Starke Frauen im Kakaoanbau

„Frauen können es auch schaffen! Deshalb ermutige ich Mädchen, sich für die Landwirtschaft zu entscheiden und ihre Arbeit zu lieben“, sagt Angèle Wini Gnimle, die seit 2018 die Leiterin des Kakao-Aufbereitungslagers von gebana Togo in Badou ist. Die GEPA kauft seit 2019 Bio-Kakao von gebana-Togo.

Das hört sich einfacher an, als es ist. Obwohl Frauen die Felder bestellen, Gemüse und Obst anbauen und ernten, heißt das noch lange nicht, dass sie damit auch Geld verdienen und ihren Lebensunterhalt bestreiten können. Für Angèle Wini Gnimle stand fest: Nach dem Abitur wollte sie eine landwirtschaftliche Ausbildung zur Agrartechnikerin machen. Gegen den Willen ihres Vaters hat sie sich an der Landwirtschaftsschule angemeldet.

Als er nach dem ersten Jahr ihr gutes Zeugnis sah, war er doch sehr stolz auf seine Tochter. Die Festanstellung bei gebana Togo ist „schon etwas Besonderes“ sagt sie im Interview und freut sich über diese tolle Chance. Allerdings ist das nicht vom Himmel gefallen: Davor absolvierte sie viele unbezahlte Praktika. Bei gebana Togo ist sie heute zuständig für die Qualitätskontrolle der Kakaobohnen, die von den Bäuerinnen und Bauern angeliefert werden. Übrigens ist das gesamte Aufbereitungslager in „Frauenhand“. Schließlich sortieren die Frauen händisch die Kakaobohnen und sorgen akribisch dafür, dass nur die besten Bohnen „in den Sack“ kommen und exportiert werden.

Angèle Wini Gnimle wünscht sich, dass noch mehr junge Frauen den Schritt in die Landwirtschaft als Beruf wagen. Sie selbst hat noch große Pläne: Ein eigener landwirtschaftlicher Betrieb mit Tierhaltung ist ihr langfristiges Ziel. „Das ist mein Projekt und ich muss es realisieren – das ist mein Leben!“



**Angèle Wini Gnimle,**  
zuständig für die Qualitätskontrolle  
der Kakaobohnen bei gebana Togo



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Dessert



# Schokoladen- kuchen mit Blutorangen

26

Rezeptheft zur Fairen Woche 2021

## Zubereitung

### Zutaten für einen Kuchen

#### Für den Boden

25 g Kokosöl\*, zum Einfetten  
120 g Medjool-Datteln\*  
(entkernt)  
1 TL Vanilleextrakt\*  
1 TL Kakao\*  
1 Prise Meersalz\*  
120 g Nussbutter\*  
(ich verwende Cashewbutter)  
125 g Buchweizen

#### Für die Füllung

70 g Cashews\*  
50 g Medjool-Datteln\*  
(entkernt)  
1 Prise Salz\*  
450 g reife, geschälte  
Bananen\*  
Samen einer Vanilleschote\*  
oder 1 TL Vanillepaste  
70 g Kokosöl\*, geschmolzen  
Schale und Saft einer  
Bio-Blutorange  
3 Passionsfrüchte, halbiert

#### Für das Topping

3 Blutorangen  
40 g dunkle Schokolade\*  
(mind. 70 % Kakaoanteil)



- Cashews für den Teig und die Füllung in zwei separaten Schüsseln mit kaltem Wasser für 3–4 Stunden einweichen. Wenn es schnell gehen muss, reichen auch 30 Minuten in warmem Wasser. Anschließend den Boden einer Springform mit Kokosöl einfetten.

#### Für den Boden

- 25 g abgetropfte Cashews und Datteln zerkleinern, bis alles eine einheitliche Masse bildet. Vanille, Kakao, Salz und Nussbutter hinzugeben. Buchweizen einrühren, solange bis der Bodenteig zwischen den Fingern zergeht.
- Den Teig in die Mitte der eingefetteten Springform legen und an die Seiten und den Boden der Form drücken. Anschließend für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

#### Für die Füllung

- Die Cashews zusammen mit den Datteln, Salz, Bananen und Vanille im Mixer zu einer glatten Masse verrühren. Das geschmolzene Kokosöl und die Orangenschale hinzugeben. Zwei Drittel davon auf den abgekühlten Bodenteig geben.
- Die Samen der Passionsfrüchte mit einem Sieb und der Rückseite eines Löffels vom Saft trennen. Saft zu dem verbleibenden Drittel Füllung in den Mixer geben und auf dem Kuchen verteilen. Mit einem Spatel glatt streichen und für 30 Minuten ins Eisfach stellen.
- Den Kuchen eine Stunde vor Verzehr aus dem Eisfach holen.

#### Für das Topping

- Blutorangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schokolade in kleine Stückchen zerbrechen. Beides als Topping auf dem Kuchen verteilen.

*Dieses Rezept ist ein Beitrag von Anna Jones, aus ihrem Buch "A Modern Cook's Year". Anna Jones ist Köchin, Schriftstellerin, die Stimme der modernen vegetarischen Küche und Autorin von mittlerweile vier internationalen Bestseller-Kochbüchern.*

"Für mich geht es beim Essen um viel mehr als nur um Geschmack. Es geht um die Menschen, die dahinter stehen. Wenn ich fair gehandelte Produkte kaufe, weiß ich, dass jede\*r, die\*der dazu beigetragen hat, dass sie auf meinem Teller landen, gut versorgt ist." Anna Jones

**Hier können Sie fair gehandelte Waren kaufen oder sich für den Fairen Handel engagieren:**



**Forum Fairer Handel e.V.**

Krausnickstraße 13  
10115 Berlin

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



**TransFair 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 finden Sie auch auf**  
*fairewoche.de*

