

REZEPTE

Die schönsten Rezeptideen mit Zutaten aus dem Fairen Handel. Genießen Sie mit!

#fairhandeln

INHALT

Editorial	3
Fair handeln – Klima schützen	4
Kokos-Porridge mit Kakao	5
Klimatipps für den Alltag	6
Mangold-Quinoa-Rouladen	7
Falafel auf Grünkohl Quinoa-Salat	8/9
Gefüllte Zucchini mit Thai-Kokos-Gemüse	10
Die Faire Woche	11
Vanille-Risotto mit Chili und Limette	12
Slow Food – eine weltweite Bewegung	13
Ayurvedische Karottensuppe	14
Weltläden – Mit Carrotmobs zu mehr Klimaschutz	15
Nachhaltiger Bananananbau	16
Bananenschalen-Pommes	17
Seidentofu-Tiramisu	18
Biodiversität im Kakaoanbau	19
Schokoladentarte mit Cashewnüssen und Banane	20/21
Aktiv und engagiert!	22
Fair gehandelte Produkte erkennen	23

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Fairer Handel e.V.

Redaktion: Magdalena Moschek (TransFair e.V.), Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.), Julia Lesmeister (Forum Fairer Handel e.V.)

Grafik: tippingpoints, Berlin

Druck: Druckerei Lokay e.K, Reinheim.

Die durch Druck und Papier entstandenen Emissionen in Höhe von 8,9t CO₂ werden über die Klima-Kollekte in ein Klimaschutzprojekt bei der Kagera Coop. Union (KCU) in Tansania fließen. Durch energieeffiziente Tonherde wird der Holzverbrauch und somit der CO₂-Ausstoß und die Abholzung des tansanischen Urwaldes reduziert.



Die durch Papier und Druck entstehenden CO₂-Emissionen werden über Projekte der KlimaKollekte kompensiert.

Auflage: 120.000 – Umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Umweltengel.

Stand: Juni 2018

Rezeptbilder: S.1, S.5, S.10, S.12, S.14, S.17, S.20/21 © Forum Fairer Handel e.V./J. Kaliszewski; S.6/7 Sophia Hoffmann; S.9 Syl Gervais; S.16 © Fairtrade/Sean Hawkey; S.18 Lea Green. Weitere Bilder: S. 17 © Fairtrade/ Stefan Lechner

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 gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

EDITORIAL

Es gibt kaum eine Aktivität, die mehr verbindet als ein gutes gemeinsames Essen. In diesem Sinne möchten wir Sie auch in diesem Jahr zum Kochen inspirieren und Ihnen vielleicht noch unbekanntes geben. Wussten Sie beispielsweise, dass man Bananenschalen essen kann und Sie auch beim Einkauf klimaschonend vorgehen können? Die Faire Woche 2018 steht unter dem Motto gemeinsam für ein gutes Klima.

„Gutes Klima“ – weil der Faire Handel kleinbäuerlich organisierte Familien und Arbeiter*innen im Globalen Süden bei der Anpassung an den Klimawandel unterstützt und Klimaprojekte fördert.

„Gemeinsam“ – weil jede*r einzelne für ein gutes Klima verantwortlich ist und unser täglicher Konsum das Leben vieler Menschen auch auf der anderen Erdhalbkugel beeinflusst.

Klimawandel, Ernährungssicherheit und nachhaltiger Konsum sind zentrale Themen im Fairen Handel. Die Herausforderungen und Folgen des Klimawandels sind jetzt schon spürbar und werden unsere Zukunft stark beeinflussen.

Im Rezeptheft finden Sie neun ausgewählte Rezepte – unter anderem auch von engagierten Bloggerinnen und Autor*innen, die sich für einen nachhaltigen Lebensstil einsetzen. Außerdem hat der bekannte Kölner Patissier Matthias Ludwigs ein köstliches Schoko-Tarte-Rezept für Sie zusammengestellt. Zur Orientierung haben wir die fair gehandelten Zutaten mit einem Sternchen* markiert und wir empfehlen auf Produkte aus biologischem Anbau zu achten.

Die Faire Woche lebt von der Vielfalt der Veranstaltungen – laden Sie Ihre Mitmenschen zum fairen Dinner ein, treffen Sie Produzent*innen aus dem Globalen Süden oder engagieren Sie sich aktiv im Fairen Handel.

Nur gemeinsam ist ein gutes Klima möglich!

Das Team der Fairen Woche wünscht Ihnen viel Spaß beim Kochen und bei den Veranstaltungen der Fairen Woche!

**Machen Sie mit bei der Fairen Woche vom 14. – 28. September 2018
Weitere Informationen finden Sie unter www.fairewoche.de**

FAIR HANDELN – KLIMA SCHÜTZEN

Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Die negativen Auswirkungen der klimatischen Veränderungen gefährden zunehmend die landwirtschaftliche Produktion und Ernährungssicherheit im globalen Süden. Viele Nutzpflanzen reagieren extrem sensibel auf den Anstieg der Temperatur. Ein verändertes Klima begünstigt zudem die Ausbreitung von Schädlingen und Pflanzenkrankheiten. Ereignisse wie Dürren, Starkregen, Wirbelstürme und Überschwemmungen nehmen zu und werden zudem unvorhersehbarer. Ernterückgänge oder -ausfälle sind die Folge.

Die 17 Nachhaltigen Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals, SDGs), die die Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet haben, machen deutlich, dass Klimapolitik, nachhaltige Entwicklung und Armutsbekämpfung untrennbar miteinander verwoben sind. Ziel 13 umfasst umgehende Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen.

Kleinbäuer*innen sind nicht die Verursacher des Klimawandels, leiden aber besonders unter dessen Folgen. Der Zugang zu Wissen und aktuellen Prognosen ist ein wichtiger Aspekt im Umgang mit dem Klimawandel. Der Faire Handel unterstützt Produzentenorganisationen mit lokalen Beratungsangeboten

und Schulungen. Zu den Schwerpunkten gehören nachhaltige und klimaverträgliche landwirtschaftliche Praktiken, Wasser- und Umweltmanagement sowie Schutz von Boden und Artenvielfalt. In Guatemala beispielsweise investieren Kaffeebäuer*innen der biozertifizierten Kaffee-Kooperative Chajul in Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel: „Wir probieren unterschiedliche Samensorten und Pflanzen aus, die gegen den Kaffeerost resistent sind“, erzählt Miguel Soy, Geschäftsführer der Vereinigung. „Wir haben mehrere Modellpflanzungen angelegt, um zu sehen, welche am besten funktionieren. Außerdem haben wir einen Teil der Fair-Handels-Prämie dazu genutzt, solarbetriebene Trocknungsmaschinen anzuschaffen, die besser für das Klima sind.“

Kleinproduzent*innen haben mit unberechenbaren Witterungsverhältnissen wie dem Wechsel aus Überflutungen und Dürreperioden bereits die größte Last des Klimawandels zu tragen. Die Verantwortung, CO₂-Emissionen zu reduzieren, liegt bei allen: Politische Institutionen, Unternehmen und Konsument*innen sind gleichermaßen gefragt.

KOKOS-PORRIDGE MIT KAKAO



Zutaten

für 2 Personen

1 Banane* (optional
Birne oder Apfel)

1 Tasse Dinkel- oder
Haferflocken

1,5 Tasse Kokoswasser*
(optional Wasser)

4 EL Kokosmilch*

1 TL Kakao*

1/2 TL Vanille*

1 Prise Salz*

1 TL weißes Mandelmus
(optional)

Zubereitung

Banane in Stücke schneiden und ein Drittel zum Garnieren übrig lassen. Einen Teil der kleingeschnittenen Banane zusammen mit den Flocken anrösten.

Mit Kokoswasser ablöschen und Kokosmilch, Kakao, Vanille und eine Prise Salz einrühren. Unter gelegentlichem Rühren einige Minuten einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Mit Mandelmus verfeinern und mit Bananenstücken garnieren.

© Jessica Stroetmann

Tipp
Angebrochene
Kokosmilch für
ein weiteres Rezept
aus diesem Heft
verwenden.

KLIMATIPPS FÜR DEN ALLTAG

AUTO STEHEN LASSEN UND DEN EINKAUF MIT DEM RAD, ZU FUSS ODER MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN ERLEDIGEN.



Überschüssige Lebensmittel, z.B. wenn man verreist, auf www.foodsharing.de stellen und verschenken.

Beim Einkauf auf Einweg-Plastiktüten verzichten, stattdessen immer eine Stoff-Tasche mitnehmen.



Bei Obst und Gemüse auf regionalen, saisonalen und ökologischen Einkauf achten. Exotische Früchte wie Bananen nur aus Fairem Handel kaufen.

Rund
18%

aller Treibhausgasemissionen gehen auf das Konto der Viehzucht.



Sophia Hoffmann lebt als Köchin und Kochbuchautorin in Berlin. Neben der Begeisterung für die Vielfalt pflanzlicher Küche setzt sie sich für nachhaltigen, bewussten Konsum ein. Momentan arbeitet sie an ihrem neuen Buch zum Thema „Zero Waste Küche“ und stellt eins ihrer Rezepte auf S.7 vor. www.sophiahoffmann.com



Kochen mit Deckel kostet ein Drittel weniger Energie als oben ohne – 5 x pro Woche mit Deckel spart 100 Kilo CO2 und rund 46 Euro im Jahr.

11 Tonnen CO2 produziert jede*r Deutsche pro Kopf und Jahr – das Ziel für ein gutes Klima sind 2 Tonnen!



Jede*r Deutsche verdrückt fast 90 Kilo Fleisch im Jahr – 70 Kilo zu viel für die Gesundheit laut der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

MANGOLD-QUINOA-ROULADEN



Zutaten

Für 2 Personen

50 g Quinoa*

8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold

1 TL Olivenöl*

2 getrocknete Datteln*

2 EL Buchweizen (optional)

1 TL getrockneter oder ein Zweig frischer Thymian

Salz*, Pfeffer*

ein Schuss Zitronensaft oder Apfelessig

Tip
Reste von bereits gekochten Getreiden wie z.B. Reis oder Hirse für die Füllung verwenden.

Zubereitung

Quinoa vorkochen und Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mangold waschen, die langen Stiele bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung.

In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Am besten ein paar Eiswürfel dazu geben.

Die Mangoldstiele und die Datteln in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten. Buchweizen dazu geben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken. Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Ofen bräunen.

© Sophia Hoffmann

FALAFEL AUF GRÜNKOHL QUINOA-SALAT

Zutaten

Für 2 Personen

Für die Falafel:

1 Glas Kichererbsen*
vorgekocht (400 g)

3 mittlere Karotten

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Semmelbrösel

1 EL Cashews*

1/2 TL Kreuzkümmel*

1/2 TL Koriander*

1/2 Bund grüne Petersilie

Saft aus einer halben
Zitrone

Salz*, Pfeffer*

1-2 EL Öl*

Für den Salat:

200 g Grünkohl

200 g Quinoa*

Saft aus einer halben
Zitrone

1-2 Karotten

1-2 TL Sesam*

Für das Tahini-Dressing:

120 g Tahini (Sesammas)

1/4 TL Salz*

Saft aus einer halben
Zitrone

80 ml Wasser

1/2 TL Knoblauchpulver

1 EL Mandelmuss

Zubereitung

Die vorgekochten Kichererbsen auf ein Sieb geben und solange abspülen bis das Wasser sauber ist.

Karotten waschen, schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft und Gewürzen in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Kurz verarbeiten, damit ein schöner Teig entsteht, diesen in eine Schüssel umfüllen.

Semmelbrösel sowie fein gehackte Cashews und Petersilie zu dem Teig geben und alle Zutaten miteinander vermischen.

Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Teig in kleine Kugeln formen, in restlichen Semmelbrösel wenden und kurz von allen Seiten in einer Pfanne anbraten.

Quinoa nach Verpackungsanleitung kochen. Die Grünkohlblätter gut waschen, klein zupfen und Stiele weglassen. In eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, ein paar Minuten gut verkneten. Grünkohl ist an sich hart und nur das Kneten macht ihn geschmeidig.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem geschmeidigen Dressing verarbeiten. Das Dressing sowie das gekochte, noch warme Quinoa sowie Karottenscheiben zum Grünkohl geben und alles miteinander vermengen. Auf Schalen verteilen, zusammen mit Falafel und mit Sesam bestreut servieren.

© Syl Gervais



Syl Gervais ist freiberufliche
Fotografin und Content Creator
für „grüne Reportagen“ und
vegane Rezepte.
www.syl-gervais.com

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT THAI-KOKOS-GEMÜSE



Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Zucchini
- 100 g Reis*
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 Stange frisches Zitronengras
- 2 Dosen Kokosmilch*
- 1/2 TL Salz*
- 4 EL Sesamöl*
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 10 Blätter frisches Thai Basilikum

Zubereitung

Reis gut waschen und mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Drei Finger breit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Zucchini halbieren, aushöhlen und acht Minuten ins Wasser geben, danach abtropfen lassen. Gemüse vorbereiten: Ingwer und Zitronengrasstange fein hacken, Karotten grob raspeln, Paprika in feine Streifen und Staudensellerie in schmale Stücke schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Gemüse und Zitronengras dazu geben und darin drei Minuten andünsten. Die Kokosmilch dazu gießen und alles zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die abgeriebene Zitronenschale hinzugeben. Die Zucchini mit dem Reis befüllen und das Kokosgemüse darüber geben. Zum Schluss mit Thai Basilikum bestreuen.

© GEPA – The Fair Trade Company, Volker Mehl

DIE FAIRE WOCHE

Seit mehr als 15 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. Mit jährlich über 2.000 Aktionen ist sie bundesweit die größte Aktionswoche des Fairen Handels. Ein besonderer Höhepunkt: Im Aktionszeitraum reisen internationale Vertreter*innen von Handelspartnern durch ganz Deutschland und berichten von ihren Erfahrungen mit dem Fairen Handel.

Die Planung und Umsetzung der zahlreichen und vielfältigen Aktionen übernehmen lokale Gruppen und Organisationen wie Weltläden, Fairtrade-Towns, Aktions- und Jugendgruppen, kirchliche Gruppen, Supermärkte, Fairtrade-Schools, Verbraucherzentralen oder gastronomische Betriebe. Gemeinsam machen sie auf den Fairen Handel aufmerksam und ermuntern Verbraucher*innen zu einem bewussteren Konsum.

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel e.V. in Kooperation mit TransFair e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V. Sie erarbeiten ein jährlich wechselndes Thema, sind Ansprechpartner für Veranstalter lokaler Aktionen und stellen Hintergrundinformationen sowie Bildungs- und Aktionsmaterialien zur Fairen Woche bereit.

Ziel der Fair-Handels-Organisationen ist, eine stärkere Ausweitung des Fairen Handels zu erreichen und gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen.

Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel



(vorläufiges Mitglied)



VANILLE-RISOTTO MIT CHILI UND LIMETTE



Zutaten

Für 2 Personen

- 1-2 Vanilleschoten*
- 1 Tasse Risotto-Reis*
- 2 Schalotten
- 1-2 frische rote Chilis
- 1-2 TL Kokosfett*
- 1 Tasse Gemüsefond oder Ingwertee*
- 1/2 Tasse Kokosmilch*
- Saft aus einer halben Limette*
- Salz*, Pfeffer*

Vorbereitung eine Woche vorher:

Eine oder mehrere angeritzte, gebrauchte Vanilleschoten für mindestens eine Woche in ein Mehrwegglas voll Risotto-Reis füllen und fest verschließen, damit sie ihr Aroma abgeben.

Zubereitung

Gemüsefond oder Ingwertee mit heißem Wasser aufgießen. Gewürfelte Schalotten und fein gehackte Chilis in kaltgepresstem Kokosfett schwenken, bis sie glasig sind. Aromatisierten Reis einrühren, bis er ebenfalls glasig ist. Risotto muss man durchgehend rühren und immer wieder einen Schuss Flüssigkeit zugeben, bis der Reis sie absorbiert hat. Ist der Risotto fast bissfest, eine halbe Tasse Kokosmilch hinzugeben bis die Masse sämig wird. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Tipp
Klassische Variante ohne Kokos – Bio-Butter zum Anfang und Parmesan zum Schluss.

Dreimal am Tag, bei jeder Mahlzeit, treffen wir Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Was wir essen, beeinflusst unter anderem das Klima – und das Klima beeinflusst, was wir essen. Die Slow Food-Bewegung hat das schon lange erkannt und verbindet Menschen, die sich gemeinsam mit uns für ein gutes Klima einsetzen. Im Folgenden stellt sich die Bewegung vor.



Slow Food®
Deutschland e.V.

SLOW FOOD – EINE WELTWEITE BEWEGUNG

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Deshalb widmen wir uns Themen wie dem Tierwohl, Bienen, Artenschutz, Boden und Saatgut. Auch mit dem Thema Klimawandel beschäftigen wir uns, denn auch im Kontext von Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion sind Klimaveränderungen ein längst erkanntes Problem. Die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen der Art, wie Lebensmittel global erzeugt und weiterverarbeitet werden und dem Zustand des Klimas sind immens. Vereinfacht gesagt verstärken industrielle Landwirtschaft sowie die Prozesse entlang der gesamten Wertschöpfungskette eines Nahrungsmittels den Klimawandel. Mit klimafreundlichen Alternativen und einer zukunftsfähigen

Art der Lebensmittelerzeugung und des -konsums können wir dem Klimawandel entgegenwirken.

Dazu haben wir 2017 die internationale Slow-Food-Klimakampagne Menu for Change durchgeführt und dazu Verbraucher, Köche und Lebensmittelerzeuger einbezogen. Die Köche der Slow Food Chef Alliance – ein Netzwerk, das Gastronomen mit den Erzeugern guter, sauberer und fairer Produkte zusammenbringt – verraten auf slowfood.de, wie sie ihre Arbeit möglichst klimafreundlich und nachhaltig gestalten. Wenn ein jeder von uns aus dem Topf der Möglichkeiten zur Reduzierung von Abfall, Ressourcen- und Energieverbrauch schöpft und einige Praktiken umsetzt, kann dies schon Großes bewirken!

AYURVEDISCHE KAROTTENSUPPE



Zutaten

Für 4 Personen

1 Bund Karotten

1-2 EL Olivenöl*

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 TL frischer Ingwer

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch*

1 TL Fenchel, Senfkörner,
Kreuzkümmel*, Koriander*

2 TL Sesam*

Salz*, Pfeffer*

Zubereitung

Karotten putzen, schälen
und in Wüfel schneiden,

Frühlingszwiebeln klein schneiden und Ingwer raspeln.

In einem Topf Öl erhitzen und klein geschnittene Frühlingszwiebeln und geraspelten Ingwer anbraten. Sesam und Gewürze dazu geben und leicht mitanbraten. Karotten hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch hinzufügen und alles pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mehr Schärfe zusätzlich frischen Ingwer reinreiben.

Tipp
Älteres Brot
verbrauchen! Suppe
mit gerösteten
Brotwürfeln
garnieren.

**DIESES REZEPT
PASST ZUR AKTION >>>**

© Weltladen Augsburg, Henriette Seydel

WELTLÄDEN: MIT CARROTMOBS ZU MEHR KLIMASCHUTZ

Klimaschutz mal anders – diese Chance bietet die Aktion Carrotmob @ Faire Woche 2018, die der Weltladen-Dachverband in Zusammenarbeit mit dem Projekt Carrotmob macht Schule zur Fairen Woche ausgearbeitet hat. Die Aktion zielt darauf ab, mit einem breiten Bündnis an lokalen Akteuren und einer innovativen Veranstaltung im Weltladen Mittel für konkrete Klimaschutzmaßnahmen zu erwirtschaften.



MACHEN SIE MIT - MENSCH. MACHT. HANDEL. FAIR

Kennen Sie schon die Kampagne „Mensch. Macht. Handel. Fair.“ vom Forum Fairer Handel in Kooperation mit dem Weltladen-Dachverband? Sie fordert einen verbindlichen Schutz von Menschen- und Arbeitsrechten weltweit. Möchten auch Sie die Politiker*innen daran erinnern, dass sie es in der Hand haben, die Ausbeutung von Menschen und Umwelt

Möglichst viele Menschen verabreden sich bzw. werden dazu aufgerufen, an einem bestimmten Aktionstag in der Fairen Woche im Weltladen einzukaufen. Der Weltladen verpflichtet sich im Vorfeld, einen Teil seines durch diese Aktion erzielten Gewinns in Klimaschutzmaßnahmen zu investieren – entweder im eigenen Laden, z.B. in energiesparende Beleuchtung, oder in Klimaschutzprojekte bei den Handelspartnern im globalen Süden. Durch die Zusammenarbeit mit Carrotmob macht Schule bekommt die Aktion eine weitere Komponente hinzu: Das Projekt hat zum Ziel, Carrotmobs von Jugendlichen organisieren zu lassen, so dass diese sich über einen aktionsorientierten Ansatz mit dem Thema Klimawandel beschäftigen.

Weitere Informationen zum Carrotmob finden Sie unter www.carrotmob-macht-schule.de

durch Unternehmen zu stoppen? Bis zum Welttag für menschenwürdige Arbeitsbedingungen am 7. Oktober sammeln die Weltläden bundesweit Unterschriften für den Wandel. Mehr Informationen dazu erhalten Sie unter www.forum-fairer-handel.de/politik/menschmachthandelfair

NACHHALTIGER BANANENANBAU



Nachhaltiger Bananananbau

Die Banane ist das meist konsumierte Frischobst in Deutschland. Kein Wunder, denn Bananen sind im täglichen Speiseplan vielfältig einsetzbar und besonders faire Bio-Bananen sind gut für die Gesundheit. Sie enthalten keine Rückstände von bedenklichen Pestiziden und kommen damit Mensch und Umwelt zugute, wie das Magazin Ökotest dieses Jahr zeigte (01/2018).

Nachhaltiger Bananananbau wird immer wichtiger. Die negativen Folgen des Klimawandels machen sich vor allem im globalen Süden bemerkbar, so auch auf den Bananenplantagen in Lateinamerika. Im Norden Perus sorgte das Klimaphänomen El Niño zuletzt 2017 für starke Überflutungen der Bananenfelder und hohe Ernteverluste. Bis 2060 könnten etwa 60 % der heute für den Bananananbau geeigneten Flächen durch den Klimawandel unbrauchbar werden. Der Faire Handel trägt zu nachhaltigerem Bananen-Anbau bei, bestätigt

Marika de Pena, Vorstand des latein-amerikanischen Produzentennetzwerks CLAC auf der Pressekonferenz der Fruit Logistica: „Stabile Mindestpreise sorgen für Planungssicherheit. Die zusätzliche Fair-Handels-Prämie fließt in Projekte für besseres Abfall- und Wassermanagement, Methoden, um die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern und Grundbedarfe wie Bildung und Gesundheitsvorsorge. Als Produzentennetzwerk fördern wir den Wissenstransfer unter den Bauern, bieten Trainings an und steigern Qualität und Effizienz im Anbau.“

Als Abschluss-Highlight der Fairen Woche ruft Transfair e.V. am 28. September unter dem Motto „9 von 10 Bananen locken dich in die Falle“ zum Banana-Fairday auf. Der Aktionstag richtet sich an Verbraucher*innen sowie Akteure aus Politik, Handel und Zivilgesellschaft. Bisher ist in Deutschland nur jede zehnte Banane fair gehandelt, doch gemeinsam können wir den Handel bewegen und etwas ändern!

BANANENSCHALEN-POMMES



Tipp
Bananenschalen-Pommes eignen sich als Snack oder als knuspriges Extra in einem gemischten Salat.

Zutaten

2-5 Bananenschalen*
50 g Maismehl
Salz*
Öl zum frittieren
(optional braten)

Zubereitung

Bananenschale in feine Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen und Bananenschalen 10 Minuten auskochen lassen. Wasser abgießen, Bananenschalen-Streifen abtrocknen und einzeln in Maismehl und Salz wälzen. Im heißen Öl frittieren bis sie goldgelb werden.



„In meiner Heimatstadt Guayaquil habe ich durch El Niño alles verloren. Ich kam dann als Flüchtling in die Region der Fairtrade-Farm. Mit der Arbeit dort konnte ich mein Leben wieder aufbauen. Ich habe etwas Land, ein Haus, meine Kinder gehen zur Schule.“

Robinson Ramirez Segura, 48 Jahre alt,
Arbeiter auf der Bananenplantage Prieto in Ecuador.

SEIDENTOFU-TIRAMISU



Zutaten

für 6 Portionen

200 g Cashewnüsse*

4 Tassen Espresso*
(1 Tasse starker Café)

1 TL Zimt*

1 EL Amaretto-Likör
(optional)

600 g Seidentofu

4-5 EL Agavendicksaft*
(optional Honig*)

2 Päckchen Vanillezucker

1 kl. TL Johannisbrot-
kernmehl

Abrieb von einer
Bio-Zitrone

150 g Margarine

180 g (Dinkel-)Zwieback

3 EL Kakaopulver*

Vorbereitung einen Tag vorher:

Cashewnüsse über Nacht, in Wasser einweichen lassen.

Zubereitung

Espresso zubereiten, mit Zimt (und Amaretto-Likör) verrühren und abkühlen lassen. Eingeweichte Cashew im Mixer cremig pürieren. Seidentofu, Agavendicksaft, Vanillezucker, Johannisbrotkernmehl, Zitronen-Abrieb und weiche Margarine dazu geben und nochmals fein pürieren. Zwieback in der Espresso-Mischung wenden und in eine Glasform eine Schicht Zwieback legen. Zwiebackschicht mit Seidentofu-Cashew-Creme bedecken. Vorgang ein bis zwei Mal wiederholen. Mit einer Cremeschicht abschließen und mit Kakao bestäuben. Tiramisu mindestens 6 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren nochmals mit Kakao bestäuben.

© Lea Green



Lea Green ist Bloggerin und Autorin. Sie liebt es, die ganze Vielfalt und Bandbreite an pflanzlichen Zutaten zu zelebrieren und Menschen aus aller Welt für veganes Kochen zu begeistern. www.veggi.es

BIODIVERSITÄT IM KAKAOANBAU

Jose del Carmen Baez Olivares ist Mitglied der Kooperative Cooproagro (Cooperativa de Productores Agropecuarios). Baez Olivares baut in El Cercado, im Westen der Dominikanischen Republik, auf knapp zwei Hektar Kakao unter Schattenbäumen an. Das heißt, neben Kakao für den Export wachsen bei ihm auch Bananen, Zitrusfrüchte, Sapote und Avocados in Mischkultur für den Eigenbedarf und zum Verkauf auf dem lokalen Markt. Weitere Schattenbäume liefern Bau- und Brennholz. Der Naturland-Bauer weiß, dass dieses Agroforstsystem nicht nur ein zusätzliches Einkommen und mehr Sicherheit für ihn und seine Familie bedeutet, sondern auch gut für die Umwelt ist. Ein solch vielfältiges Anbausystem kommt auch mit Klimaextremen besser zurecht. Die Bäume liefern viel Laub und Wurzelmasse. Diese Biomasse ist natürlicher Dünger für den Boden, baut Humus auf,

und schützt vor Erosion und Austrocknung. Der Mischanbau verringert den Krankheitsdruck, hilft Schädlinge und Krankheiten besser in Schach zu halten und bietet Nischen für die für die Befruchtung wichtigen Insekten. Wichtige Ökosystemleistungen, die in konventionellen Monokulturen fehlen.

Deshalb schreiben die Naturland-Richtlinien – anders als die EU-Bio-Verordnung – dieses besonders nachhaltige Anbausystem für Kaffee und Kakao vor. Auch der Kooperativen-Dachverband Cooproagro, über den Baez Olivares wie 1.800 weitere Bäuer*innen seinen Kakao vermarktet, setzt sich für nachhaltige Anbausysteme ein. Die Kooperative organisiert Workshops, Exkursionen und Schulungen für die Bäuer*innen im Öko-Anbau. Die Kombination aus ökologischem Anbau und Fairem Handel sowie die technische Unterstützung verhalfen den Kakaobäuer*innen zu einer besseren Planungssicherheit, die sich auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Öko und Fair gehen Hand in Hand für Mensch und Natur.

Mehr zu umweltfreundlichen Agroforstsystemen unter www.naturland.de.

Tipp

Fairen Vanillezucker selber machen! Ausgeschabte Vanilleschote klein schneiden zusammen mit 100 g Rohrzucker ins Einmachglas füllen, gut verschließen, kräftig schütteln und ca. 2 Wochen ziehen lassen.

SCHOKOLADENTARTE MIT CASHEWNÜSSEN UND BANANE

Zutaten

Für eine Spring- oder
Tarteform mit 24 cm
Durchmesser

Für die

Schokoladenmasse:

135 g Butter

140 g Kuvertüre* 70%

3 große Eier

170 g Rohrzucker*

100 g Cashewnüsse*

Für das

Bananen-Topping

2 Bananen*

40 g Rohrzucker*

40 ml Orangensaft*

Die Butter in einem Topf erhitzen, Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen lassen und beides mischen.

Die Eier mit dem Zucker verrühren bis sich der Zucker gelöst hat. Alles gut verrühren, in die mit Backpapier ausgelegte Tarteform füllen und die grob gehackten Cashewnüsse aufstreuen.

Bei 170°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen bis die Masse nicht mehr „wabbelt“, wenn man am Blech rüttelt.

Karamellierte Bananenscheiben:

Die Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Bananen zugeben, einmal aufkochen und ziehen lassen.

Fertigstellung:

Bananen dekorativ auf der abgekühlten Tarte verteilen und servieren. Alternativ die Bananen in einem Schälchen separat servieren und die Tarte vor dem Verzehr nochmal anwärmen.

© Matthias Ludwigs, Törtchen Törtchen



„Für mich als Pâtissier gehört zu gutem Handwerk auch die sorgsame Auswahl der Zutaten. Deswegen verwenden wir für unsere Schokotörtchen zum Beispiel Kuvertüre aus Fairem Handel. Davon profitieren alle: die Produzent*innen erhalten faire Preise für ihr Produkt und wir die tolle Qualität ohne bitteren Beigeschmack!“

Matthias Ludwigs, Törtchen Törtchen

AKTIV UND ENGAGIERT!

Neben unserem Einkaufsverhalten 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 unterschied-



Aktiv in der Stadt

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

www.fairtrade-towns.de



Aktiv im Weltladen

Weltläden sind die Fachgeschäfte für Fairen Handel. Neben einem breiten Produktsortiment leisten sie Bildungsarbeit und führen politische Kampagnen für mehr Gerechtigkeit im Welthandel durch. Ob im Verkauf, in der Öffentlichkeitsarbeit oder im Einsatz an Schulen - Weltläden bieten vielfältige Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement.

www.weltladen.de

lichen Akteuren aus Schulen, Universitäten, Weltläden, Cafés, Organisationen und Unternehmen. In gemeinsamen Aktionen schaffen wir mehr Bewusstsein für einen nachhaltigen Konsum.



Aktiv in Schulen

Die Kampagnen der Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities verankern das Thema Fairer Handel bei Schüler*innen und Student*innen und schaffen ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung.

www.fairtrade-schools.de

www.fairtrade-towns.de/fairtrade-universities/



Aktiv als Multiplikator*in

Die Kampagnen des Fairen Handels werden insbesondere durch ein Netzwerk engagierter Menschen getragen, die sich für globale Gerechtigkeit einsetzen. Diese Multiplikator*innen füllen die Kampagnen mit Leben und sorgen dafür, dass die Idee des Fairen Handels auf breiter Ebene weiter vorankommt. www.fairtrade-deutschland.de

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

FAIR GEHANDELTE PRODUKTE ERKENNEN

Warum gibt es kein einheitliches Zeichen für Fairen Handel?

Im Gegensatz zu "bio" ist der Begriff "fair" rechtlich nicht geschützt. Jedes Unternehmen kann ihn nach eigenen Vorstellungen in seiner Kommunikation verwenden. Es gibt aber international definierte Fair-Handels-Prinzipien, die die Grundlage der Arbeit der Fair-Handels-Akteure darstellen. Innerhalb des Fairen Handels haben sich in über 40 Jahren unterschiedliche, sich ergänzende Ansätze entwickelt. Ausdruck davon sind eine Vielzahl an Produktsiegeln und Zeichen, die von anerkannten Fair-Handels-Organisationen genutzt werden.

An diesen Zeichen erkennen Sie Produkte aus Fairem Handel

Fair-Handels-Importeure 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 können.



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. Auch Organisationen wie das Forum Fairer Handel, der Weltladen-Dachverband oder Importeure können sich nach diesem System überprüfen lassen.

Produkte der Fair-Handels-Importorganisationen, Produkte mit dem WFTO-Zeichen oder von anerkannten Fair-Handels-Organisationen sind vor allem im Weltladen zu finden.



Die folgenden Produktsiegel stehen für Fairen Handel:



Hier können Sie fair gehandelte Waren kaufen oder sich im Fairen Handel engagieren.



Forum Fairer Handel e.V.

Chausseestr. 128/129
10115 Berlin
info@forum-fairer-handel.de
www.forum-fairer-handel.de



TransFair e.V.

Remigiusstrasse 21
50937 Köln
info@fairtrade-deutschland.de
www.fairtrade-deutschland.de



Weltladen-Dachverband e.V.

Ludwigsstrasse 11
55116 Mainz
info@weltladen.de
www.weltladen.de

Gefördert mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen
Entwicklungsdienstes, durch MISEREOR und durch
ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

