

# REZEPTE

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

#FAIRHANDELN  
FÜR EIN GUTES LEBEN

Mehr Fairness auf dem Teller	3
Energiekugeln	4
Statement „Bewusste Entscheidungen“ von Jennifer Hauwehde	5
Eingelegtes Gemüse in Kokosöl	6
Less-Waste-Tipps	7
Cremiger Nuss-Drink	8/9
Kürbis-Mandel-Suppe	10
Pikanter Linsenkuchen	11
Reis mit Kichererbsen, Rosinen & Kräutern	12
Zusammenarbeit für eine bessere Welt	13
Gelbes Blumenkohlcurry	14/15
Schokoladiger Rote-Beete-Kuchen	16
Der Preis für ein gutes Leben	17
Die Faire Woche	18
Aktiv und engagiert!	19
Bananenbrot	20
Fair gehandelte Produkte erkennen	21
Vegane Muffins mit Süßkartoffel-Frosting	22/23

## IMPRESSUM

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

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

**Grafik:** tippingpoints, Berlin

**Druck:** Druckerei Lokay e.K, Reinheim.  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.  
Die durch Druck und Papier entstandenen Emissionen werden über die Klima-Kollekte in einem Klimaschutzprojekt kompensiert.

**Auflage:** 100.000

**Stand:** Mai 2020

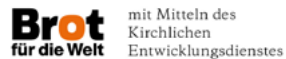
**Bilder:** Rezeptbilder: © Forum Fairer Handel e.V./ J. Kaliszewski außer S. 8 ©Anna E. Bauer und S. 14 ©Fairtrade Original

Weitere Bilder: S. 5 ©Jennifer Hauwehde, S. 9 ©Anna E. Bauer, S. 13 ©GEPA – The Fair Trade Company/A. Welsing und S. 17 ©Fairtrade Deutschland/Christoph Köstlin

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.

## Mehr Fairness auf dem Teller

Wer braucht schon fertig abgepackte Produkte, wenn man leckere Gerichte im Handumdrehen frisch zubereiten kann? Und zwar ohne großen Aufwand und ohne lange Einkaufsliste: Wir zeigen Ihnen, wie Sie reife Bananen und altes Brot vor der Mülltonne bewahren und mit wenigen Zutaten ein leckeres und garantiert faires Essen zubereiten. Das schont den Geldbeutel, ist nachhaltig und unterstützt die Menschen, die ganz am Anfang der Lieferkette stehen.

Getreu dem Motto der diesjährigen Fairen Woche „Fair statt mehr – #fairhandeln für ein gutes Leben!“ bietet das Rezeptheft einfache Rezepte mit köstlichen Zutaten aus dem Fairen Handel (mit einem \* gekennzeichnet), und viele kreative Vorschläge für die Resteverwertung. Allein in Deutschland landen jedes Jahr rund 18 Mio. Tonnen verwertbare Lebensmittel im Müll – das sind im Schnitt 85 Kilogramm pro Person. Was viele Menschen nicht bedenken, ist die harte Arbeit und der hohe Energieeinsatz, die hinter jedem landwirtschaftlich erzeugten Produkt stecken. Ein Großteil der hier konsumierten Lebensmittel kommt aus Ländern des Globalen Südens, wo Kleinbäuerinnen und Kleinbauern oft ohne industrielle Erntemaschinen arbeiten. Da Lebensmittel wie Kakao oder Kaffee an internationalen Börsen gehandelt werden, sind Produzent\*innen enormen Preisschwankungen ausgesetzt. Der Faire Handel bietet ihnen stabile Mindestpreise und damit mehr Planungssicherheit.

Wer Lebensmittelverschwendung verhindern und sichergehen möchte, dass Kleinbauernfamilien einen fairen Preis für ihre Produkte bekommen, sollte auf folgende drei Dinge achten: Gerichte im Voraus planen, Lebensmittelreste verwerten und Produkte aus Fairem Handel und ökologischer Herstellung kaufen.

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 und verlinken dieses mit #fairhandeln und @FaireWoche. Die schönsten Kreationen belohnen wir mit einem Korb fairer Leckereien.

Das Team der Fairen Woche wünscht Ihnen viel Freude beim Kochen und #fairhandeln für ein gutes Leben!

**Machen Sie mit bei der Fairen Woche vom 11. – 25. September 2020.**  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de).

## ENERGIEKUGELN



SNACK

**Vorbereitungszeit:**  
5 Minuten

### Zutaten für ca. 25 Stück

160 g Datteln\*, getrocknet  
160 g Nüsse\*, gemischt  
oder nach Vorliebe  
10 g Kakaopulver\*  
Kokosflocken\* zum Ummanteln

### Zubereitung

- Falls die Datteln Steine haben, diese entfernen und die Datteln für ca. 20 Minuten in Wasser einlegen und gut abtropfen lassen.
- Anschließend mit den Nüssen und dem Kakaopulver in eine Schüssel geben.
- Die Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab auf höchster Stufe für 1–2 Minuten zerkleinern.
- Die Masse sollte leicht klebrig sein und sich gut formen lassen.
- Nun kleine Kugeln aus der Rohmasse formen und diese in Kokosflocken wenden. Danach sind die Kugeln schon fertig.

## „BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN“

VON JENNIFER HAUWEHDE

„Ich habe das Gefühl, viele Menschen in Ländern des globalen Nordens leben mit einem problematischen Verständnis von Lustbefriedigung. Das System erzählt uns, Weniger ist Verzicht und Verzicht ist schlecht. Aber macht es langfristig wirklich glücklich, alles zu kaufen, was uns ins Auge springt – egal, woher es kommt und wie es produziert wurde? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es guttut, über Produktionsstandards und

Lieferketten Bescheid zu wissen. Welche Gedanken, Menschen und Praktiken stecken dahinter? Kann und möchte ich das vertreten? Lautet die Antwort „Ja“, ist das auch immer ein Bekenntnis zu mir selbst: Ich habe die Ressourcen, eine bewusste Entscheidung zu treffen und ich nutze sie für eine (für mich) ethisch vertretbare Wahl. Das fühlt sich gut an – und so gar nicht nach dem viel gefürchteten Verzicht.“



Jennifer Hauwehde ist Bloggerin und Journalistin und schreibt seit 2015 im Internet über Nachhaltigkeit, faire Mode, bewussten Konsum und mittlerweile auch über gesellschaftspolitische Themen und Feminismus. Aktuell beschäftigt sie sich schwerpunktmäßig mit Klimagerechtigkeit und ganzheitlichen systemischen Lösungen für die soziale und die Klimakrise. Und wenn der Kopf zu sehr raucht, backt sie vegane Kuchen. Die Rezepte und Inspiration rund ums nachhaltige Leben gibt es auf ihrer Website [www.mehralsgruenzug.com](http://www.mehralsgruenzug.com) nachzulesen.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

## EINGELEGTES GEMÜSE IN KOKOSÖL



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

**Zutaten für**  
**ca. 3-5 mittelgroße**  
**Einmachgläser**

1,5 kg frische Pilze  
nach Geschmack  
500 g Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
4 Curry\*- oder Lorbeerblätter\*  
6 Wacholderbeeren\*  
1 TL Kreuzkümmel\* (oder  
Kümmel\*)  
3 Rosmarinzwige  
2 EL Pfefferkörner\*  
3 Chilis\*  
1 l Einmachessig (5% Säure)  
500 ml Wasser  
2 EL Salz\*  
2 EL Kokosblütenzucker\*  
ca. 100 ml Kokosöl\*

### Zubereitung

- Einmachgläser gründlich mit kochendem Wasser auswaschen, damit sie sauber und steril sind.
- Pilze putzen und mit Kokosblütenzucker in reichlich Salzwasser aufkochen. Nach 10 Minuten abgießen und abtropfen lassen.
- Einmachessig, Wasser, Salz, grob geschnittene Zwiebeln, geschälte Knoblauchzehen und alle Gewürze für 10 Minuten köcheln. Pilze hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Gemüse in die Einmachgläser verteilen, Kräutersud darüber gießen, so dass das Gemüse mindestens 1 cm mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Kokosöl erhitzen (aber nicht kochen), um es im flüssigen Zustand als zusätzliche natürliche Versiegelung über das eingelegte Gemüse zu gießen. Die Gläser danach gut verschließen.
- Kühl und dunkel gelagert bleibt das Gemüse ungeöffnet für mehrere Monate haltbar.



WIEDERVERWERTEN

## TIPPS ZUR MÜLLVERMEIDUNG



**Sie haben Lebensmittel übrig, die Sie nicht mehr verwerten können?**

Anstatt sie in den Müll zu geben, gibt es zahllose Möglichkeiten, anderen eine Freude zu machen. Zum Beispiel gibt es in Ihrer Nähe sicher einen „Fairteiler“ der Initiative **Foodsharing** ([foodsharing.de](http://foodsharing.de)). Oder Sie wenden sich an Ihre **Tafel vor Ort** ([tafel.de/karte](http://tafel.de/karte)), um nicht nur Ressourcen zu schonen, sondern auch bedürftige Menschen mit Ihrer Spende zu unterstützen.



**Es geht auch andersherum: Sie möchten geretteten Lebensmitteln ein neues Leben geben?**

**Sirplus** ([sirplus.de](http://sirplus.de)) bietet überschüssige Produkte in ihren Berliner Rettermärkten sowie im Onlineshop zum Verkauf an. Bei **Etepetete** ([etepetete-bio.de](http://etepetete-bio.de)) können Sie überregional Bio-Kisten aus krummem Obst und Gemüse bestellen, das sonst auf dem Feld liegen bleiben, vernichtet oder zweckentfremdet werden würde. Mittlerweile gibt es auch viele weitere lokale Geschäfte, die gerettete Lebensmittel anbieten, informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Stadt.



**Sie möchten vor allem an der Verpackung sparen?**

Unverpackte Lebensmittel finden Sie in immer mehr Weltläden sowie in zahlreichen verpackungsfreien Supermärkten mittlerweile fast überall in Deutschland. Eine Übersicht aller Märkte finden Sie auf [Utopia: utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt](http://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt).

### TIPP

**Nutzen Sie für das eingelegte Gemüse mit Kokosöl alte Mehrweg-Gläser. Verwenden Sie einfach Gemüse und Gewürze nach Wahl. Das eingelegte Gemüse können Sie dann als Antipasti, Beilage für Salat und Hauptspeisen oder als Pizzabelag verwenden.**

## CREMIGER NUSS-DRINK

### Zubereitungszeit:

10 Minuten &  
4 Stunden Ruhezeit

### Zutaten für 3-4 Personen

150 g Haselnüsse\* (oder  
Mandeln\* oder Cashews\*)

1 l Wasser

1 Prise Salz\*

1 EL Ahornsirup (mehr oder  
weniger, je nach Geschmack,  
oder auch eine andere Süße)

Etwas Zimt\* und Kardamom\*  
(optional, aber so lecker!)

### Zubereitung

- Haselnüsse für mindestens 4 Stunden einweichen.
- Einweichwasser wegschütten. Nüsse in einem Sieb kurz abspülen.
- Im Mixer vereinen sich jetzt alle Zutaten miteinander. Deckel drauf empfiehlt sich hier dringend.
- Wenn alles schön zerkleinert und somit milchig ist, den gesamten Inhalt des Mixers in ein Sehtuch (Passiertuch) geben, das in einem Sieb über einer Schüssel ausgebreitet ist. Das funktioniert auch mit einem Küchentuch oder sogar mit einem Küchenkrepp.
- Jetzt auf dem Tuch herum quetschen, was den Vorteil hat, dass der Filtriervorgang schnell vonstattengeht, oder dem Ganzen etwas Zeit geben und die Schwerkraft einen saubereren Job machen lassen.
- Das Haselnussmehl, welches im Tuch zurückbleibt, kann für das nächste Gebäck verwendet werden oder zum Verfeinern des morgendlichen Müslis.
- Die fertige Haselnussmilch luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagern. Meiner Erfahrung nach hält sie sich dort 2-4 Tage. Schmecken lassen!



Dieses Rezept ist ein Beitrag der Bloggerin Anna E. Bauer @Anna.Elisie:

„Ich versuche mich in meinem Alltag so fair wie möglich zu verhalten, das schließt sowohl Mensch und Tier als auch unseren Planeten mit ein. Dinge, die man problemlos selbst machen kann, bedeuten oft nur einen kleinen Wechsel in der täglichen Routine und können einen dann ungemein bereichern. Man erschließt sich eine viel größere Vielfalt der Produkte. So ist es für mich auch bei dem selbstgemachten Pflanzen-Drink. Auf was auch immer ich gerade Lust habe, ich kann es mir zusammenbasteln und vermeide eine meist unnötige Umweltbelastung. Letztlich kommt das allen zugute und bedeutet für mich keinen Verzicht auf Genuss.“

## KÜRBIS-MANDEL-SUPPE



VORSPEISE

### Zubereitungszeit:

40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

1 kg Butternut-Kürbis  
(Alternative: Hokkaido-Kürbis)  
2-3 EL Öl, z.B. Olivenöl\*  
oder Kokosöl\*  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gewürfelt  
100 ml trockener Weißwein\*  
500 ml Gemüsefond  
150 ml Joghurt\* oder  
Joghurt-Alternative  
2 EL Mandeln\*  
4 EL Schnittlauch  
etwas Zitronensaft  
altes Brot für Croutons

### Zubereitung

- Butternut-Kürbis schälen (die Schale des Hokkaido kann man mitessen), entkernen und grob würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kürbis für 10 bis 15 Minuten zugedeckt kochen. Weißwein hinzugeben und weiter kochen bis er fast vollständig verdunstet ist.
- Gemüsefond einrühren und weitere 5 Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Danach den Joghurt beimischen und alles fein pürieren.
- Ganze oder gehackte Mandeln in einer Pfanne für ein paar Minuten anbraten und dabei ständig umrühren.
- Für die Croutons das Brot in kleine Würfel schneiden und ein paar Minuten in der Pfanne ohne Öl rösten.
- Die fertige Suppe in Teller füllen, mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit Mandeln, Croutons und Schnittlauch garnieren.

## PIKANTER LINSENKUCHEN



VORSPEISE

### Zubereitungszeit:

60 Minuten

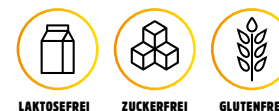
### Zutaten für 3-4 Personen

750 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel, klein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen,  
klein gewürfelt  
Etwas neutrales Öl, z.B. Kokosöl\*  
1/2 TL Koriander\*, im Mörser  
zerkleinert  
1 TL Garam Masala\*  
200 g rote Linsen\*  
3 Eier\*  
1 EL Speisestärke  
2 EL Kokosmilch\*  
5 TL Mango-Chutney\*  
2 EL Kokosflocken\*  
1 Bund Petersilie  
Etwas Salat und Joghurt\*  
zum Anrichten

### Zubereitung

- Gemüsebrühe anrühren und bereitstellen.
- Öl in einem Topf erhitzen und gewürfelte Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Gewürze hinzufügen und mitdünsten.
- Linsen und Brühe dazu geben, kurz aufkochen lassen und dann mit kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. In einem Sieb abkühlen lassen.
- Kokosmilch, Eier, Speisestärke, Mango-Chutney, Kokosflocken und klein geschnittene Petersilie mit der Linsenmasse gut vermischen.
- Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine kleine Kastenform (1 Liter) mit Backpapier auskleiden. Die Masse darin 45 Minuten backen, abkühlen lassen (evtl. über Nacht im Kühlschrank) und in Scheiben schneiden.
- Auf etwas Salat anrichten und ggf. mit einem Klecks Joghurt sowie mit Mango Chutney garnieren.

Dieses Rezept ist ein Beitrag des Weltladen Schongau



## REIS MIT KICHERERBSEN, ROSINEN & KRÄUTERN



HAUPTSPEISE

**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

50 g Wildreis\* und  
250 g Basmatireis\*  
2,5 EL Olivenöl\*  
Wasser  
2 TL Kreuzkümmel-Samen\*  
1,5 TL Currypulver\*  
240 g gegarte Kichererbsen\*,  
abgetropft  
180 ml Sonnenblumenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 TL Mehl  
50 g Rosinen\*  
2 EL gehackte glatte Petersilie  
1 EL gehacktes Koriandergrün  
1 EL gehackter Dill  
Salz\* und schwarzer Pfeffer\*

### Zubereitung

- Den Wildreis nach Anleitung kochen, bis die Körner gar, aber noch bissfest sind. In ein Sieb abgießen.
- 1 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Basmatireis mit  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz unter Rühren darin anschwitzen. Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Während der Reis kocht, das restliche Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Kreuzkümmel und Currypulver einige Sekunden anschwitzen und sofort die Kichererbsen mit  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz hinzufügen. 1 bis 2 Minuten unter Rühren erwärmen, dann in eine große Schüssel füllen.
- Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und im Mehl wenden, bis sie damit überzogen sind. Dann portionsweise ins heiße Öl gleiten lassen (vorsichtig) und 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, zum Schluss mit Salz bestreuen.
- Basmati- und Wildreis mit Kichererbsen, Rosinen, den Kräutern und Zwiebelringen mischen, noch einmal abschmecken und mit einem Salat oder etwas Brot servieren.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

## ZUSAMMENARBEIT FÜR EINE BESSERE WELT



Die Reissetzlinge werden in Yasothorn gepflanzt

Die Kooperative Green Net wurde 1993 gegründet und arbeitet nach zwei Prinzipien: Fair Trade und Bio-Anbau. In Thailand war Green Net beispielsweise Mitbegründer der dortigen Bio-Zertifizierungsorganisation. Dies war nur durch die Erlöse des Fairen Handels möglich. Green Net ist darüber hinaus weltweit sehr aktiv in der Lobby- und Kampagnenarbeit.

Green Net vereinbart mit den Reissbauer\*innen kostendeckende Preise, damit diese weiterhin ihren traditionellen Reis anbauen können. Genauso wichtig ist Green Net die Weiterbildung im Bio-Anbau, nicht nur, um bessere Erträge zu erzielen, sondern auch um die Gesundheit der Bäuer\*innen zu schützen. Vitoon Panyakul, Geschäftsführer von Green Net: „Früher litten viele Kleinbauernfamilien unter den giftigen Pestiziden, hatten weniger Marktchancen, wurden manipuliert. Fairer Handel und Bio-Anbau geben den Bäuer\*innen die Chance, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.“

Durch Fair-Handels-Prämien finanziert Green Net außerdem Saatgutbanken, Schulen, Frauenförderprogramme und Gesundheitszentren. Über 50 Prozent der Mitglieder von Green Net sind Frauen; die Organisation fördert Frauen ausdrücklich auf Leitungsebene. Kinder der Bäuer\*innen können dank des Fairen Handels auch höhere Schulen besuchen. Green Net investiert außerdem in Qualitätssicherung. Gemeinsam mit den Mitgliedern und einer thailändischen Universität erforschte Green Net Anbaumethoden, die trotz Klimawandel funktionieren. Wenn die Bauern beim Reisanbau zum Beispiel sehr stark auf Regen angewiesen sind, helfen Teiche, um das Wasser zu speichern.

So schafft Fairer Handel Perspektiven und verhindert Landflucht. Vitoon Panyakul: „Ich sehe Fairen Handel als Partner, als Freund. Die Zusammenarbeit ist mehr als ein Geschäft. Wir glauben fest daran, dass wir für eine bessere Welt zusammenarbeiten.“

# GELBES BLUMENKOHL-CURRY

HAUPTSPEISE



## Zubereitungszeit:

20 Minuten &  
45 Minuten Ruhezeit

## Zutaten für 3-4 Personen

1 Blumenkohl, gewaschen  
und in gleichgroße Röschen  
geschnitten  
2 rote Zwiebeln, halbiert  
2 Knoblauchzehen,  
fein gehackt  
1 TL Currypulver\*  
Olivenöl\*  
200 g grüne Erbsen  
(tiefgefroren)  
1 EL Garam Masala\*  
Nach Bedarf etwas Chili\*  
Pfeffer\* und Salz\*  
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe  
geschnitten  
15 g frischer Koriander, gehackt  
200 ml Joghurt\* mit mind.  
3,5 % Fett (oder griechischer  
Joghurt)  
4 Fladenbrote  
200 g gegarte Kichererbsen\*,  
abgetropft  
thailändische gelbe  
Currypaste\*  
400 ml Kokosmilch\*

## Zubereitung

- 2 Esslöffel Olivenöl, Garam Masala und bei Bedarf etwas Chili mit den Kichererbsen in eine Schüssel rühren. Ein Backblech mit Backpapier abdecken und die Kichererbsen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten in den Ofen bei 180 Grad stellen und alle zehn Minuten umrühren. Ofen ausmachen, Kichererbsen abkühlen lassen und bis zur weiteren Verwendung beiseitelegen.
- 2 Esslöffel Olivenöl mit dem Knoblauch und Currypulver kurz in einer Pfanne anbraten. Den Blumenkohl sowie die roten Zwiebelhälften hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
- Die Currypaste kurz bei starker Hitze in einem Bräter oder einer Pfanne anrösten. Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Den gerösteten Blumenkohl und die rote Zwiebel hineingeben. Zum Schluss die Erbsen dazugeben und erhitzen.
- Das Fladenbrot kurz im Ofen oder Toaster rösten.
- Das Curry in eine Schüssel geben und mit der Frühlingszwiebel, den gerösteten Kichererbsen und dem gehackten Koriander garnieren. Mit Joghurt und Fladenbrot servieren.

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Fairtrade Original

## TIPP

**Gut dazu passen Joghurt und Fladenbrot, die als Beilage dazu serviert werden können.**



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



## SCHOKOLADIGER ROTE-BEETE-KUCHEN



DESSERT

### Zubereitungszeit:

45 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

100 g Kokosöl\*  
125 ml Ahornsirup oder Honig\*  
50 g bittere Schokolade\*  
(Kakao-Anteil 70%), in Stücke  
gebrochen  
250 g rohe Rote Beete,  
geraspelt/gerieben  
3 Eier\*  
270 g Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
5 EL Kakaopulver\*  
1 Prise Salz\*  
1 EL Kokosraspeln\*

### Zubereitung

- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Das Kokosöl in einem mittelgroßen Topf bei sehr niedriger Hitze erwärmen. Ahornsirup oder Honig und Schokolade hinzufügen und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und dann vom Herd nehmen.
- Die geriebene Rote Beete hinzufügen.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen und die anderen Zutaten hinzugeben.
- Mehl, Backpulver, Kakaopulver und Salz zusammen sieben und mit den restlichen Zutaten verrühren.
- Eine Gugelhupfform (oder eine Kastenform) mit Öl einfetten und Kokosnussraspeln auskleiden, damit der Teig nicht kleben bleibt.
- Den Teig ca. 30 Minuten lang backen – bis er leicht dunkel und innen noch etwas klebrig ist.

### TIPPS

**Ahornsirup und Honig schmecken beide gut als Süßungsmittel in diesem Kuchen. Eine tolle Variante ist auch, der geschmolzenen Schokolade etwas Kaffee\* oder Espresso\* hinzuzufügen.**



LAKTOSEFREI

## DER PREIS FÜR EIN GUTES LEBEN



Fairtrade und die SDGs  
Die Geschichte von Dah Oho ist Teil der Dokumentation „Make the world a better place“ von Fairtrade Deutschland. Sie möchten den Film nutzen? Sprechen Sie uns an.

Kakao-Produzentin Dah Oho von der Fairtrade-Kooperative ECAKOG

*Gemeinsam mit ihrem Mann und vier Kindern lebt die 32-jährige Dah Oho Gboklela in Gogokou in der Elfenbeinküste, einem der wichtigsten Anbauländer für Kakao. Seit 16 Jahren baut sie mit ihrem Bruder Kakaobohnen auf der eigenen Farm an. Heute ist sie Mitglied der Fairtrade-Kooperative ECAKOG*

„Nach dem frühen Tod meines Vaters musste ich die Schule verlassen. Viele, die einen Schulabschluss gemacht haben, sind heute Beamte. Das wünsche ich mir auch für meine Kinder. Bildung ist so wichtig. Bei ECAKOG ist einer der Grundsätze, dass die Kinder zur Schule gehen, damit sie es einmal besser haben“, so Dah Oho.

Bildung ist ein Kernelement der Arbeit von Fairtrade.

Produzent\*innen nutzen die Fairtrade-Prämien häufig für den Unterhalt von Schulen, Ausstattung der Kinder mit Materialien und Uniformen sowie für Stipendien. Oft ermöglicht auch die Investition der Prämie in Straßenbau oder die Anschaffung von Transportmitteln mehr Kindern aus der Umgebung,

eine Schule zu besuchen.

Der Kakao-Weltmarktpreis ist sehr anfällig für Schwankungen und wirkt sich besonders dramatisch am Anfang der Lieferkette durch Einnahmeverluste für viele Kakaoproduzierende aus. Der Fairtrade-Mindestpreis dient als Sicherheitsnetz gegen diese Schwankungen und wurde für Kakao vergangenes Jahr um 20 Prozent erhöht. Nur, wenn sich die Arbeit für die Produzierenden lohnt, werden sie beim Kakaoanbau bleiben. Dah Oho appelliert: „Die Arbeit auf den Kakaofeldern

**» WER MORGEN NOCH SCHOKOLADE ESSEN WILL, MUSS HEUTE KAKAOBÄUERINNEN UND -BAUERN ANGEMESSEN BEZAHLEN «**

ist anstrengend und der übliche Marktpreis sehr gering. Dank Fairtrade bekommen wir mehr für unseren Kakao. Aber auch der Preis für fair gehandelte Bohnen müsste höher sein, um die Mühe zu entlohnen.

Nur so kann ich meine Kinder weiterhin zur Schule schicken und ihnen ein gutes Leben ermöglichen. Ich würde mir wünschen, dass Verbraucher\*innen das sehen und nicht zur günstigsten Schokolade greifen, sondern lieber zur fairen.“

## DIE FAIRE WOCHE

Seit fast zwei Jahrzehnten 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 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 bewusster 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.



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 es, den Fairen Handel noch bekannter zu machen und gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen.

**Die folgenden Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel beteiligen sich an der Fairen Woche und unterstützen sie:**



(vorläufiges Mitglied)



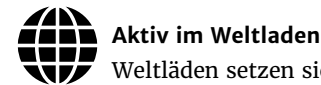
## AKTIV UND ENGAGIERT!

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 nachhaltigen Konsum.



**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 auf politischer Ebene**  
Unternehmen müssen gesetzlich dazu verpflichtet werden, entlang ihrer gesamten Lieferkette Menschenrechte und Arbeitsstandards einzuhalten. Das Forum Fairer Handel setzt sich gemeinsam mit seinen Mitgliedern und Kooperationspartnern auf politischer Ebene und in Kampagnen für die Forderung nach einem gesetzlichen Rahmen für wirtschaftliches Handeln ein. Informieren Sie sich!

[forum-fairer-handel.de/politik/](http://forum-fairer-handel.de/politik/)  
[lieferkettengesetz](#)

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

## BANANENBROT



DESSERT

### Zubereitungszeit:

60 Minuten

### Zutaten

5 sehr reife Bananen\*

80 ml neutrales Öl,  
z.B. Kokosöl\*

80 g Rohrzucker\*

250 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver

1 TL Zimt\*

100 g vegane

Zartbitterschokolade\*

### Zubereitung

- 4 Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- Mehl und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Dann zu den Bananen geben. Öl, Rohrzucker und Zimt hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren.
- Die Zartbitterschokolade kleinhacken und unter den Teig rühren.
- Die Kastenform mit Öl fetten, den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Die fünfte Banane schälen, längs aufschneiden und auf den Teig legen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze für ca. 50 Minuten backen. Aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen, dann aus der Form stürzen.



## 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-Importorganisationen 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:



# VEGANE MUFFINS MIT SÜSSKARTOFFEL-FROSTING

DESSERT

## Zubereitungszeit:

35 Minuten und  
30 Minuten für das Frosting

## Zutaten für 12 Muffins oder Cupcakes

200 g Dinkelmehl  
2 TL Natron  
2 EL Kakaopulver\*  
40 g Zucker\*  
1 Prise Salz\*  
70 g vegane Schokolade\*  
2-3 reife Bananen\*  
40 ml neutrales Speiseöl, z.B.  
Kokosöl\*  
200 ml Pflanzenmilch (z. B.  
Mandel-, Soja oder Reismilch)  
Saft einer halben Zitrone  
Zum Befetten der Muffinform:  
vegane Margarine oder Öl  
etwas Mehl

## Zutaten für veganes Frosting

500 g Süßkartoffeln  
250 g vegane  
Zartbitter-Schokolade\*

## Zubereitung

- Die Muffinform mit Margarine befeuchten und mit etwas Mehl bestreuen, damit sich die Schokomuffins nach dem Backen gut aus der Form lösen.
- Mehl, Natron, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben und verrühren. Die Schokolade in grobe Stücke hacken und hinzufügen.
- In einer zweiten Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Öl, Pflanzenmilch sowie den Zitronensaft hinzufügen und gut miteinander verrühren. Nun mit den anderen Zutaten vermengen und zu einem Teig verrühren.
- Die Mulden der Muffinform befüllen und nicht ganz voll machen, da die Muffins beim Backen stark aufgehen. Bei 180 Grad für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.
- Die Muffinform anschließend für 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen und dann erst die Muffins aus der Form lösen

## Das Süßkartoffel Frosting

- Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und in ausreichend Wasser etwa 20 bis 25 Minuten garen, bis sie schön weich sind.
- In der Zwischenzeit die Schokolade hacken.
- Die gekochten Süßkartoffeln pürieren und die gehackte Schokolade zum warmen Süßkartoffelpüree hinzugeben. So lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Am Ende sollten Süßkartoffelpüree und Schokolade eine gleichmäßige Masse ergeben. Falls die Schokolade nicht vollständig schmilzt, das Kartoffelpüree im Wasserbad erwärmen und währenddessen die Schokolade einrühren.
- Das Frosting in einen Spritzbeutel füllen (kann man beispielsweise aus Backpapier leicht selbst machen) und auf den Muffins verteilen.



VEGAN



LAKTOSEFREI

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

Firmenstempel / Verkaufsstelle



**Forum Fairer Handel e.V.**

Krausnickstr. 13

10115 Berlin

[info@forum-fairer-handel.de](mailto:info@forum-fairer-handel.de)

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



**TransFair e.V.**

Remigiusstrasse 21

50937 Köln

[info@fairtrade-deutschland.de](mailto:info@fairtrade-deutschland.de)

[www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)



**Weltladen-Dachverband e.V.**

Ludwigsstrasse 11

55116 Mainz

[info@weltladen.de](mailto:info@weltladen.de)

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

Die Faire Woche finden Sie auch auf:



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