

REZEPTHEFT



CELEBRATE
FAIRTRADE





WORLD FAIRTRADE CHALLENGE CELEBRATE FAIRTRADE

Liebe Fairtrade-Unterstützerinnen und Unterstützer,

Celebrate Fairtrade lautet das Motto der World Fairtrade Challenge 2017. Gemeinsam mit Ihnen und allen Fairtrade-Aktiven möchten wir die bisherigen Erfolge im fairen Handel feiern und uns den zukünftigen Herausforderungen stellen.

Fairtrade-Celebrations sind kleine Momente, wie die freundschaftliche Einladung zum Fairtrade-Kaffee und größere Events, wie ein leckeres Fairtrade-Frühstück oder ein Fest im Freien. Rund um den Globus finden zur World Fairtrade Challenge Aktionen zum fairen Handel statt. Machen Sie mit!

In diesem Jahr gibt es allen Grund zum Feiern, denn das Fairtrade-Siegel wird 25 Jahre alt. Seit mehr als zwei Jahrzehnten setzt sich TransFair e.V. für ethisches Handeln, Nachhaltigkeit und Transparenz ein und baut so eine Brücke zwischen ProduzentInnen und VerbraucherInnen. Heute ermöglicht Fairtrade rund 1,7 Millionen Produzenten aus 75 Anbauländern ihre Zukunft aus eigener Kraft zu verbessern. Der Erfolg ist kein Grund sich auszuruhen: TransFair e.V. entwickelt in diesem Jahr mit Akteuren aus Politik, Zivilgesellschaft und Wirtschaft Visionen für den fairen Handel. Mehr dazu finden Sie auf Seite 10.

Mit diesem Rezeptheft möchten wir Sie zu einer Fairtrade-Celebration inspirieren. Machen Sie mit unter www.fairtradechallenge.org und teilen Sie Ihr Engagement mit **#FairtradeChallenge**.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Um eine Orientierung zu geben, haben wir alle auf dem deutschen Markt erhältlichen Fairtrade-Zutaten mit einem * gekennzeichnet.

TL=Teelöffel
EL=Esslöffel
g=Gramm
ml=Milliliter
l=Liter





BANANEN-NUSSBROT

ÜBERREIFE BANANEN IN DER OBSTSCHALE? DANN SIND DIESE PERFEKT GEEIGNET FÜR DIE KREUZUNG VON KUCHEN UND BROT! LECKER ZUM FRÜHSTÜCK, ZUM KAFFEE ODER TEE AM NACHMITTAG ODER ALS SNACK FÜR UNTERWEGS.

25 Min. Zubereitung /
60 Min. Backen

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen (am Rand einige Zentimeter überragen lassen)
2. Mehl, fein gehackte Walnüsse, Zimt, Salz, Backpulver, Rohrzucker, Mark von der Vanilleschote (mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren, das schwarze Mark mit der Klinge auskratzen) und Zitronenschale vermengen. Schlagen Sie die Eier mit dem Öl separat in einer anderen Schüssel auf. Vermengen Sie diese mit den zerdrückten Bananen und grob gehackten Walnüssen. Anschließend rühren Sie die Masse in die Mehlmischung unter.
3. Geben Sie die Mischung in die Backform und belegen Sie die Masse mit Bananenscheiben. Bestreichen Sie nun die Bananenscheiben mit einer dünnen Schicht Honig.
4. Die Form auf einem Rost in das untere Drittel des Ofens schieben und für ca. 50-60 Min. backen. Überprüfen Sie die Teigkonsistenz in der Mitte des Kuchens z. B. mit einem kleinen Holzspieß - wenn sich keine Teigreste mehr am Spieß befinden, ist das Brot fertig.

Tipp:

Variieren Sie mit anderen Nüssen wie z. B. Cashewnüssen*. Ersetzen Sie die Hälfte der Bananen mit fein gehackter Mango* oder ergänzen Sie den Teig mit Schokoladenstücken*.

Zutaten:

- 250 g MEHL
- 100 g WALNÜSSE FEIN GEHACKT
- 2 TL ZIMTPULVER*
- 1 PRISE SALZ
- 3 TL BACKPULVER
- 150 g ROHRZUCKER*
- MARK VON 1 VANILLESCHOTE*
- GERASPELTE SCHALE EINER UNBEHANDELTEN ZITRONE
- 4 EIER
- 250 ml KOKOSÖL*
- 6 BANANEN*, GESCHÄLT, ZERDRÜCKT
- 100 g WALNÜSSE GROB GEHACKT
- 1 BANANE* IN SCHEIBEN
- 2 EL HONIG*



SCHOKOLADEN-AUFSTRICH

EIN GLAS HAUSGEMACHTER-SCHOKOAUFSTRICH MIT NÜSSEN.
IN 15 MIN. ZUBEREITET UND BRINGT WOCHENLANG FREUDE AUFS BROT.

1 Glas /
15 Min. Zubereitung

Zutaten:

- 75 g SCHOKOLADE*
IHRER WAHL IN STÜCKEN
- 250 g WEICHE BUTTER
- 30 g NICHT-GERÖSTETE, UNGESALZENE
CASHEWNÜSSE*, FEIN GEMAHLEN
- PRISE SALZ

Zubereitung:

1. Geben Sie die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel und lassen Sie sie im Wasserbad schmelzen. Nehmen Sie die Schüssel aus dem Wasserbad, sobald die Schokolade geschmolzen ist.
2. Fügen Sie die gemahlene Nüsse und eine Prise Salz hinzu.
3. Vermengen Sie die Schokolade mit der weichen Butter zu einer homogenen Masse und füllen Sie die Creme in ein Behältnis.

Tipp:

Kühl gelagert hält sich der Aufstrich einige Wochen.
Für die vegane Variante statt Butter pflanzliche Margarine verwenden.





JASMIN-SOMMERROLLEN

EIN SOMMERLICHES UND LEICHTES FINGERFOOD, DAS SICH
MIT VIELEN SOSSEN KOMBINIEREN LÄSST.

4 Personen /
30 Min. Zubereitung

Zubereitung:

1. Füllen Sie eine große Schüssel mit kochendem Wasser und legen Sie den Jasmin-Tee hinein. Lassen Sie den Tee 3-5 Min. ziehen.
2. Schneiden Sie die Paprika, Mango, Gurke und Frühlingszwiebeln in dünne, lange Streifen.
3. Tauchen Sie ein Reisblatt in die Teeschüssel und lassen Sie es ein paar Sekunden ziehen bis es weich und durchsichtig wird.
4. Legen Sie das Reisblatt auf ein Schneidebrett und fügen Sie mittig etwas Mango, Paprika, Gurke, Sojasprossen, ein paar Garnelen und Frühlingszwiebeln hinzu.
5. Anschließend bestreuen Sie die Zutaten mit etwas Salz, Pfeffer und Sesam.
6. Rollen Sie die Zutaten ein und falten Sie die abstehenden Seiten nach innen. Wiederholen Sie den Vorgang für weitere Sommerrollen.
7. Vermischen Sie die Zutaten für die Soße in einer separaten Schüssel.

Tipp:

Sie können die Sommerrollen mit allerlei Gemüse füllen, z. B. Karotten, Rettich oder Avocado. Variieren Sie auch die Kräuter, z. B. mit Minze, Schnittlauch oder Koriander für andere Aromen. Roter Pfeffer und Knoblauch sind eine schöne Ergänzung zum Soßen-Grundrezept. Als alternative Soße passt auch eine Süß-sauer-Soße aus fairem Handel.

Zutaten:

- 1 ROTE PAPRIKA, ENTKERNT
- 1 MANGO*, GESCHÄLT
- 1 GURKE
- 5 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 20 REISBLÄTTER
- 4 BEUTEL JASMIN-TEE*
- 100 g GEKOCHTE GARNELEN
- 50 g SOJASPROSSEN
- 5-6 EL GERÖSTETER SESAM*
- PFEFFER*

FÜR DIE SOSSE:

- 5 EL SOJASOSSE*
- 2 EL SESAMÖL
- 1 EL HONIG*

25 JAHRE TRANSFAIR E.V. HANDEL NEU DENKEN



**HANDEL
NEU DENKEN**
25 JAHRE TRANSFAIR

„Celebrate Fairtrade“ - das Motto der diesjährigen World Fairtrade Challenge hat für Fairtrade in Deutschland eine doppelte Bedeutung, denn der TransFair e.V. wird 25 Jahre.

Seit 1992 setzen wir uns für fairere Handelsbeziehungen ein, um die Lebens- und Arbeitssituation möglichst vieler Kleinbauern und Beschäftigter auf Plantagen im globalen Süden zu verbessern, fair gehandelte Produkte aus der Nische zu holen und im klassischen Lebensmitteleinzelhandel einer breiten Verbraucherschicht anzubieten.

Raus aus der Nische

In 25 Jahren hat sich viel getan: Kaffee – der Klassiker unter den fair gehandelten Produkten – war das erste Produkt, das in den Regalen stand. Inzwischen sind bundesweit über 3.000 Fairtrade-Produkte in rund 42.000 Verkaufsstellen verfügbar: in Supermärkten, Discountern, Drogeriemärkten und Biosupermärkten, in Weltläden und in mehr als 20.000 gastronomischen Betrieben. Im letzten Jahr knackten die Umsätze mit Fairtrade-zertifizierten Produkten erstmals die Milliarde-Grenze. Fairtrade ist ein weltumspannendes Netzwerk mit gleichberechtigter Teilhabe in Süd und Nord, internationaler, transparenter Standardsetzung, Standards für alle Akteure entlang der Lieferkette sowie unabhängiger Zertifizierung und Kontrolle.

Blick in die Zukunft

Die Herausforderungen für die Zukunft sind allerdings nicht kleiner geworden – im Gegenteil: Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel, die Entwicklung neuer Märkte und eine engere Zusammenarbeit mit den Produzentennetzwerken gewinnen an Bedeutung. Im Dialog mit Wirtschaft, Politik, Zivilgesellschaft, Jugendlichen und Medien diskutieren wir auf dem Zukunftskongress in Berlin drängende Themen, die den fairen Handel in den nächsten zehn Jahren begleiten und verändern werden.

Diskutieren Sie mit auf

WWW.FAIRTRADE-DEUTSCHLAND.DE/HANDELNEUDENKEN





KHAO PAD – REISPFANNE

CHARAKTERISTISCH FÜR DIESE VARIANTE IST DIE ZUGABE VON ROSINEN UND ANANAS.
EXPERIMENTIEREN SIE MIT GEWÜRZEN, SO DASS SIE DIE IDEALE BALANCE ZWISCHEN SÜSSE
UND SÄURE ERREICHEN.

*4 Personen /
25 Min. Vorbereitungszeit
(+ Reis vorkochen)*

Zutaten:

- 200 g REIS*,
VORGEKOCHT UND ABGEKÜHLT
- 1 EL OLIVENÖL*
- 3 SCHALOTTEN, FEIN GESCHNITTEN
- 1 GROSSE KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST
- 1 ROTE CHILISCHOTE,
IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 200 g ROHE, GESCHÄLTE GARNELEN
- 2 EL FISCH-SOSSE
- 2 EL SOJASOSSE*
- 2 EL ZITRONENSAFT
- ½ ANANAS*,
SCHALE ENTFERNEN UND IN GLEICH-
MÄSSIGE DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN
- 1 ROTE PAPRIKA,
IN KLEINE STREIFEN SCHNEIDEN
- 75 g ROSINEN*
- ½ TL KURKUMA*
- 1 EL ROHRZUCKER* (OPTIONAL)
- 75 g CASHEWNÜSSE*, GERÖSTET
- 3 FRÜHLINGSZWIEBELN,
IN DÜNNE RINGE GESCHNITTEN
- BLÄTTER VON EINEM BUND KORIANDER
- STÜCK INGWER, GERASPELT

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie eine (Wok-)Pfanne auf höchster Stufe.
2. Geben Sie einen großzügigen Esslöffel Olivenöl in die Pfanne, anschließend sofort Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili kurz mit anbraten.
3. Geben Sie die Garnelen hinzu und lassen Sie sie anbraten bis sie sich rosa färben.
4. Anschließend den abgekühlten Reis hinzugeben und einige Minuten mit braten.
5. Fisch-Soße, Sojasoße und Zitronensaft hinzugeben und gut verrühren.
6. Fügen Sie die Ananas, Paprika, Rosinen und Kurkuma hinzu und lassen Sie diese einige Minuten mit köcheln.
7. Für einen süßeren Geschmack, geben Sie etwas Rohrzucker hinzu. Verwenden Sie zusätzliche Fisch-Sauce für ein salzigeres, und zusätzlichen Limettensaft für ein eher saures Ergebnis.
8. Mischen Sie zuletzt die Cashewnüsse, die Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Korianders unter.
9. Servieren Sie das Gericht bestreut mit frischem Koriander.

Tipp:

Variieren Sie das Gericht mit abwechslungsreichem Gemüse wie Pilzen oder Karotten. Für ein besonderes Aroma kochen Sie den Reis in Kokosmilch*.





CHILI MIT KAFFEENOTE

DAS GERÄUCHERTE PAPRIKAPULVER, DIE PAPRIKASCHOTEN UND DER STARKE ESPRESSO GEBEN DIESEM CHILI-GERICHT EINEN INTENSIVEN GESCHMACK.

*Für 4 Personen /
Zubereitungszeit: 45 Min.*

Zubereitung:

1. Gießen Sie das Öl in einen großen Topf und braten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an. Kümmel, Chili-Flocken und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und alles für etwa 1 Min. mit dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
2. Tomaten, Zimt und Espresso hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Tomaten bedeckt sind. Alles zum Kochen bringen und dann auf niedrige Hitze zurückschalten. Fügen Sie nach 20 Min. die Bohnen hinzu und lassen Sie das Chili zugedeckt für 15 Min. weiterköcheln. Zum Schluss mit Chili-Flocken, Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
3. Richten Sie das Chili in Schüsseln an und servieren Sie es garniert mit Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln.

Tipp:

Servieren Sie das Chili mit verschiedenen leckeren Beilagen wie zum Beispiel mit Avocado-Salat, Sauerrahm, halbierten Tomaten, Reis* oder Quinoa*.

Zutaten:

- 3 EL OLIVENÖL*
- 2 ROTE ZWIEBELN,
IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 3 KNOBLAUCHZEHEN, GEHACKT
- ½ EL KÜMMEL*
- 3 TL CHILI-FLOCKEN*
- 3 TL GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER
- 2 DOSEN GESCHÄLTE TOMATEN
- 2 DOSEN SCHWARZE BOHNEN
- 1 ZIMTSTANGE*
- 2 TASSEN ESPRESSO*
- 1 EL ROHRZUCKER* (OPTIONAL)
- 1 HANDVOLL PETERSILIE
- 1 HANDVOLL KORIANDER
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL,
IN RINGE GESCHNITTEN



BANANEN-MANGO-EIS

CREMIGES EIS, SCHNELL UND EINFACH ZUBEREITET:
ES BESTEHT AUS GEFRORENEN FRÜCHTEN, VANILLEPUDDING UND SAHNEJOGHURT.

*4 Personen /
10 Min. Vorbereitung /
2 Stunden Kühlzeit*

Zutaten:

- 3 REIFE BANANEN*, GESCHÄLT
- 150 g REIFE MANGO*, GESCHÄLT
- 100 ml VANILLEPUDDING
- 100 ml SAHNEJOGHURT
- 1 TL ZIMTPULVER*

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Bananen und die Mango in 3 cm lange Stückchen und frieren Sie diese für 2 Std. ein.
2. Füllen Sie den Vanillepudding und den Sahnejoghurt zusammen mit den gefrorenen Bananen- und Mangostücken in eine Küchenmaschine oder pürieren Sie die Masse mit einem starken Mixer ca. 30 Sek. zu einer glatten Masse.
3. Füllen Sie die Masse in ein Behältnis um und frieren Sie es nochmals für eine Stunde ein. Nicht zu lange frieren lassen, ansonsten lässt es sich nur noch schwer aus dem Behältnis lösen. Verteilen Sie das Eis auf mehrere Schalen und servieren Sie es sofort.

Tipp:

Schmeckt auch vegan mit Vanille-Sojajoghurt und Sojasahne.





ANANAS-COCKTAIL MIT ROTEN BEEREN

PICKNICK, PARTY, SOMMERGRILLEN:
DIESER COCKTAIL BRINGT SOMMER-STIMMUNG ZU JEDER GELEGENHEIT!

4 Personen /
15 Min. Vorbereitung

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen großen Krug und rühren Sie diese gut um.
2. Füllen Sie 4 große Cocktailgläser mit Eiswürfeln und gießen Sie den Cocktail ein.

Tipp:


Es lässt sich auch gut Mango- statt Ananassaft verwenden. Für weniger Süße Limonade mit Mineralwasser ersetzen.

Dekorieren Sie den Glasrand mit etwas Zitronensaft und Rohrzucker oder mit Ananasschiffchen: Dazu die Ananas längs vierteln und quer in kleine „Schiffchen“ schneiden.

Erwachsene können zum Schluss auch 100 ml weißen Rum hinzufügen und die Limonade durch Gingerbeer ersetzen.

Zutaten:

- 50 g ROTE BEEREN (NACH GESCHMACK MIT 1 EL ROHRZUCKER* ODER HONIG*)
- 300 ml ANANASSAFT*, GEKÜHLT
- ¼ FRISCHE ANANAS*, KLEIN GESCHNITTEN
- BLÄTTER VON 2 ZWEIGEN MINZE
- SAFT VON 1 LIMETTE*
- SCHALE VON ½ LIMETTE*, GERASPELT
- 100 ml ORANGENSAFT*, GEKÜHLT
- SCHALE VON ½ ORANGE, GERASPELT
- 300 ml LIMONADE* IHRER WAHL



TransFair e.V.
Fairtrade Deutschland
Remigiussstraße 21 | 50937 Köln
Tel.: 0221-94 20 40-0

www.fairtrade-deutschland.de

 twitter.com/fairtrade_DE

 www.facebook.de/fairtrade.deutschland

V.i.S.d.P.: Claudia Brück
Stand: März 2017

IMPRESSUM

Rezeptbilder und Rezepte:

Alle Rezepte in diesem Heft sind aus dem Kochbuch Ehrlich Essen, das in 2015 in den Niederlanden veröffentlicht wurde.

Fotografie Rezepte: Saskia van Osnabrugge,

Food styling: Yolanda van der Jagt

Styling: Eddy Frings

Art director: Diewertje van Wering

Konzept: Judith Verkuil

Recipe makers: Lisette Kreischer, Carlijn

Claire Potma, Kasia Vermaire, Samuel Levie,

Yolanda van der Jagt, Sascha de Lint.

Weitere Bilder:

S.10: TransFair / Jim Rakete

Covers & S.2: Mitchell van Voorbergen