

# Inhaltverzeichnis

Grußwort .....	3
Editorial .....	4
Der Faire Handel in Kürze .....	5
Forum Fairer Handel .....	6
<b>Die Eine Welt zum Frühstück – die schönsten Frühstücksrezepte</b>	
<b>Kaffee</b> .....	<b>7</b>
Latte Macchiato .....	8
Mexikanischer Kaffee «de ollita» .....	8
Kaffee-Krokant-Mousse .....	9
<b>Tee</b> .....	<b>10</b>
Gewürztee .....	11
Tee-Punsch „Kathmandu“ .....	12
<b>Kakao</b> .....	<b>13</b>
Brownies .....	14
Chilenisches Kakaogetränk .....	15
<b>Honig</b> .....	<b>16</b>
Honig Senf Dip .....	17
Honig Schokoladen-Torte .....	18
<b>Mango</b> .....	<b>19</b>
Mango Chutney .....	20
Insalata fantasia .....	21
– von Britta von Lojewsky .....	
<b>Quinoa</b> .....	<b>22</b>
Tortillas mit Zucchini und Sonnenblumenkernen .....	23
<b>Reis</b> .....	<b>24</b>
Orientalischer Curry-Reis mit Dörrfrüchten .....	25
Reis-Quinoa-Bällchen mit Curry .....	26
<b>Gewürze</b> .....	<b>27</b>
Essigpilze mit Chili .....	28
<b>Bananen</b> .....	<b>29</b>
Bananen Mango Milch .....	30
Bananen in Zimt-Honig mit Cashew-Nüssen .....	31
<b>Orangensaft</b> .....	<b>32</b>
Käsekuchen mit Orangensaft .....	33
Biskuit-Omelette mit Orangensauce .....	34
– von Alfred Biolek .....	
<b>Ausblick</b> .....	<b>35</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>36</b>

# Grußwort

**Ich freue mich**, dass die Faire Woche bundesweit mit vielen engagierten Aktionen auf den Fairen Handel aufmerksam macht. Der Faire Handel verdient diese Unterstützung, denn durch den Kauf von fair gehandelten Produkten kann jeder und jede ganz praktisch Solidarität mit Millionen von Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern leisten. Die Unterstützung des Fairen Handels ist damit ein wichtiger Teil unserer Bemühungen, die Armut bis 2015 zu halbieren.

**Sie, die Sie am Regal entscheiden**, was Sie kaufen wollen, sind allerdings zu recht kritisch: Sie wollen genau wissen, wie der Faire Handel funktioniert. Deshalb steht im Mittelpunkt unserer bundesweiten Informationskampagne zum Fairen Handel ([www.fair-feels-good.de](http://www.fair-feels-good.de)), die von der Verbraucherinitiative in Kooperation mit TRANSFAIR und dem Weltladen-Dachverband durchgeführt wird, die Aufklärung über Prinzipien und Produkte des Fairen Handels.

**Der Einsatz für faire Produkte** ist aber nur eine Seite der Medaille. Ich setze mich nachdrücklich für eine gerechte Gestaltung des Welthandels ein. Entwicklungsländer brauchen eine faire Chance, sich aus eigener Kraft zu entwickeln – und dazu brauchen sie einen breiten Zugang



zu unseren Märkten. Wir müssen vor allem die marktverzerrenden Subventionen abbauen und dafür sorgen, dass Zölle nicht automatisch steigen, je höher das Produkt verarbeitet ist. Die im letzten Sommer beschlossene EU-Agrarreform ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Wir müssen den Entwicklungsländern eine Chance geben.

**Ich freue mich über Ihr Interesse** an der Welt des Fairen Handels. Denn jeder Kauf eines fair gehandelten Produktes ist ein Stück praktische Solidarität – und ein echter Genuss.

**Heidmarie Wieczorek-Zeul**  
*Bundesministerin für wirtschaftliche  
Zusammenarbeit und Entwicklung  
und Schirmherrin der Fairen Wochen*

## Editorial

**Mit Freunden frühstücken** ist gesellig, macht Spaß und setzt Akzente im Alltag. Dabei vergessen wir meist, dass die leckeren Zutaten aus fernen Ländern und Kontinenten stammen.

In Afrika, Asien und Lateinamerika finden die Produktion unserer Genuss- und Lebensmittel allerdings oft unter Umständen statt, die hierzulande kaum vorstellbar sind.

**Wer sein Frühstück** mit gutem Gewissen genießen möchte, kann sich an der breiten Palette des Fairen Handels bedienen. Hier gibt es Kaffee, Tee, Bananen, Kakao, Gewürze, Reis, Mangos, Honig und vieles mehr. Die Produzentinnen und Produzenten erhalten dabei faire Preise, partnerschaftliche Handelsbeziehungen, Sozialstandards und Umweltkriterien, die ihnen bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen ermöglichen. Rund eine Million Kleinbauern und Plantagenarbeiter mit ihren Familien profitieren schon vom Fairen Handel.

**In den letzten Jahren** haben sich die wichtigsten Akteure des Fairen Handels zusammengeschlossen, um in einer Aktionswoche den Fairen Handel bekannter zu machen und mehr Menschen dazu zu ermuntern, fair gehandelte Produkte einzukaufen.

**Ob am Arbeitsplatz**, im Café oder im privaten Umfeld - wir möchten Sie ganz herzlich zu einem Fairen Frühstück einladen.

**Dieses Rezeptheft** soll Sie dazu anregen, die weite Welt des Fairen Handels kennen zu lernen und auf Ihrem Frühstückstisch anzubieten. Die Produkte aus Fairem Handel geben den Rezepten den letzten Pfiff. Die kleinen Informationen zu den Produkten erzählen Ihnen auch die Geschichte hinter den Rohstoffen.

Mit einem zusätzlichen Schuss Fairness macht die kreative Küche gleich noch mehr Spaß. In diesem Sinne einen guten Appetit!

*Claudia Brück*

**Claudia Brück**  
Faire Woche

**Zu Ihrer Information sind Zutaten mit einem Sternchen\* versehen, die es fair gehandelt in Weltläden oder wie zum Beispiel Kaffee, Tee, Kakao, Bananen, Honig sowie Orangensaft mit dem TransFair-Siegel auch in vielen Supermärkten gibt.**



## Der Faire Handel in Kürze

**Der Faire Handel** will die Arbeits- und Lebensbedingungen von kleinbäuerlichen Familien, Handwerkern und Plantagenarbeitern in den Ländern des Südens verbessern. Die Organisationen setzen sich für einen Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt, soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung ein. Im Fairen Handel müssen die Kleinbauern oder abhängig Beschäftigten an allen wichtigen Entscheidungen direkt und demokratisch beteiligt werden. Dies gilt insbesondere für die Verwendung der Mehrerlöse aus dem Fairen Handel.

**Die Partnerorganisationen** im Süden erhalten von den Importeuren festgelegte Mindestpreise und Fairtrade-Aufschläge. Die Mindestpreise decken die Produktionskosten und erlauben einen finanziellen Spielraum für eine soziale und wirtschaftliche Entwicklung. Mit langfristigen und partnerschaftlichen Lieferverträgen wird eine verlässliche Handelsbeziehung zwischen Süd- und Nord aufgebaut, die den Produzenten Planungssicherheit gibt.

**Der Faire Handel mit Kaffee, Tee, Gewürzen, Honig, Schokolade, Orangensaft, Bananen oder Kunsthandwerk bietet somit eine konkrete Handlungsalternative für einen bewussten und nachhaltigen Konsum.**

# Forum Fairer Handel

Das Forum Fairer Handel ist ein Netzwerk von Fair-Handelsorganisationen und -akteuren in Deutschland. Es wurde gegründet, um die Aktivitäten des Fairen Handels in Deutschland zu koordinieren. Ziel ist es, gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen und eine stärkere Ausweitung des Fairen Handels zu erreichen.

Die **Faire Woche** ist eine Veranstaltung des Forums Fairer Handel. In Hunderten von Aktionen wird bundesweit auf den Fairen Handel hingewiesen und Menschen werden dazu ermuntert, fair gehandelte Produkte zu kaufen.

## Die Veranstalter sind:

- die Siegelinitiative TRANSFAIR,
- der Weltladen-Dachverband,
- die Importorganisationen BanaFair, dwp,
- El Puente, Fair Handelshaus gepa und Podi Mohair
- die Servicestelle Kommunen in der Einen Welt,
- die Landesnetzwerke in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, dem Saarland, Baden-Württemberg und Bayern,
- die Entwicklungshilfeorganisationen Brot für die Welt und MISEREOR.

## Fair geht's besser



*Der Faire Handel ist ein Gewinn für alle: Ich bekomme ein Produkt, das hervorragend schmeckt, und die Kleinbauernfamilien in Afrika, Südamerika und Asien haben die Chance auf eine gesicherte Existenz. Das funktioniert um so besser, je mehr Menschen mitmachen. Daher unterstütze ich die Faire Woche.*  
**Hannes Jaenicke**  
Schauspieler



# Kaffee

## Der Rohstoff

Kaffee ist der zweitwichtigste Rohstoff im Weltmarkt, wichtigster Devisengarant für viele landwirtschaftlich orientierte Erzeugerländer, attraktive Steuereinnahmequelle und liebstes Getränk (nicht nur) der Deutschen.

jetzt gebremst zu sein scheint, liegen die Weltmarktpreise weiterhin unter den Produktionskosten und immer mehr Kleinbauernfamilien müssen ihre Kaffeefarmen und damit ihren Lebensunterhalt aufgeben.

## Kaffee in der Weltwirtschaft

Die Kaffeepflanze wächst vorwiegend im tropischen Bereich. In rund 60 Ländern in Mittel- und Südamerika, Afrika und Asien wird Kaffee produziert, 25 Millionen Menschen leben vom Kaffeeanbau. 80 Prozent der Weltproduktion liegt in den Händen von Kleinbauern. Seit 1989 bestimmt das freie Spiel der Marktkräfte das Preisniveau beim Rohkaffee. Der Einstieg vormals nicht produzierender Länder in den Kaffeemarkt, die Einrichtung von Großplantagen durch Regierungen und Konzerne und die daraus resultierende Überproduktion führten in den 90er Jahren zum freien Fall des Kaffeepreises. Auch wenn der Abwärtstrend

## Fair geht's besser

*Dank des Fairen Handels bekommen wir bei Abgabe der Ernte einen guten Erlös, so dass wir nicht ans Aufhören denken müssen. Wir können sogar unsere Tochter auf die höhere Schule schicken.*  
**Francisca Minaya**



## Latte Macchiato

### Zutaten:

- Espresso\*
- Milch

### Zubereitung:

Das Besondere am Latte Macchiato ist die raffiniert aussehende Schichtung von abwechselnd Espresso und Milch. Entsprechend wird dieser Kaffeegenuss in einem hohen Glas gereicht.

Auf eine Schicht heiße aufgeschäumte Milch wird langsam der Espresso geträufelt und das Glas anschließend mit der restlichen aufgeschäumten Milch aufgefüllt.

**Ein Tipp von Britta von Lojewski:**  
Den Latte Macchiato mit einem Schuss Kokoslikör verfeinern.

## Mexikanischer Kaffee „de ollita“

### Zutaten:

- Rohrzucker\* nach Geschmack
- 2 EL Kaffeepulver\* pro Tasse
- 2-3 Zimtstangen\*

### Zubereitung:

Erhitzen Sie das Wasser für den Kaffee unter Beigabe von Rohrzucker und zwei bis drei Zimtstangen. Lassen Sie alles zwei Minuten kochen und nehmen dann den Topf von der Herdplatte. In die heiße Flüssigkeit schütten Sie zwei Esslöffel möglichst grob gemahlene Kaffee je Tasse. Lassen Sie den Kaffee kurze Zeit ziehen, bis sich das Kaffeepulver gesetzt hat. Servieren Sie den Kaffee stilvoll in Ton- oder Keramiktassen.

Quelle: VEN



## Kaffee-Krokant-Mousse

### Zutaten für 6 Portionen:

- 60 g Zartbitterschokolade\* (geschmolzen)
- 4 Eidotter
- 125 g feiner Zucker\*
- 1 EL Honig\*
- 1 TL Instantkaffeepulver\*
- 2 TL Wasser
- 200 g weiße Schokolade\* (geschmolzen)
- 125 g Butter
- 170 ml Crème double
- 100 g Krokant
- und Schlagsahne zum Garnieren

### Zubereitungszeit:

40 Minuten + 3 Stunden Gefrierzeit

### Zubereitung:

1. Die geschmolzene dunkle Kuvertüre in einen kleinen Papierspritzbeutel füllen. Spiralige Muster in die Innenseiten von 6 Dessertgläsern spritzen und im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Mit dem Handmixer die Eidotter mit Zucker, Honig und dem im Wasser angerührten Kaffee in einer kleinen Schüssel sehr dick aufschlagen. Die weiße Schokolade zusetzen und glattrühren. In einer anderen Schüssel die Butter mit dem Handmixer schaumig schlagen. Eidottermischung unterschlagen und in eine mittelgroße Schüssel umfüllen.



3. Die Crème double halbstreif schlagen und mit einem Metalllöffel vorsichtig unter die Ei-Schoko-Mischung heben.
4. 50 g Krokant unterziehen und die Mischung in die verzierten Dessertgläser füllen. Mit dem restlichen Krokant und Schlagsahne garniert servieren.

### Variation:

Anstelle der Zartbitterschokolade kann natürlich auch eine andere Schokoladensorte verwendet werden.

Quelle: <http://www.theobroma-cacao.de>

# Tee



## Der Rohstoff

China gilt als das Ursprungsland des Tees. Dort wurde bereits vor etwa 5000 Jahren die wohltuende Wirkung des Teeblatts beschrieben. Heute ist Tee mit einer jährlichen Weltproduktion von 2,9 Mio. Tonnen das populärste Getränk der Erde. Die grünen Blätter werden von Hand gepflückt, wobei die zwei jüngsten oberen Triebe und die Blattknospe besonders hochwertige Tees ergeben. Ob aus diesen Blättern Grüner oder Schwarzer Tee hergestellt wird, hängt vom Grad der Verarbeitung ab: Im Gegensatz zum Schwarztee werden die Blätter für Grüntee nicht fermentiert. Neben Grün- und Schwarztee gibt es eine Vielfalt von Tees aus Kräutern und Früchten. Ob Tee belebt oder beruhigt, hängt von der Art der Zubereitung ab.

## Tee in der Weltwirtschaft

Fast alle großen Tee-Exportländer sind ehemalige Kolonien des britischen Empires. Noch heute gehören Anbau und Verkauf der aromatisch-

anregenden Blätter zu den wichtigsten Devisenbringern. Tee kommt in der Regel von Plantagen. Er erbringt auf den internationalen Märkten längst nicht die Preise, die er als landwirtschaftliches Spitzenprodukt eigentlich verdienen würde. Einen einheitlichen Marktpreis für Tee gibt es nicht. Je nach Qualität, Anbauregion und Verarbeitungsmethoden gibt es extreme Preisdifferenzen.

## Fairer Handel mit Tee

Im fairen Handel werden Preise bezahlt, die mindestens die Produktionskosten decken. Dazu kommt ein spezifischer Fairhandels-Aufschlag, der gezielt für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Plantagenarbeiter oder der Pflückerfamilien in Kleinbauernkooperativen verwendet wird. Dieses Geld wird in einen Fonds einbezahlt, über dessen Verfügung die Plantagenbelegschaft beziehungsweise die Kooperativenmitglieder gleichberechtigt mitbestimmen.

## Gewürztee

### Zutaten:

- 0,5 l Wasser
- 1 Vanillestange\*
- 1 kleine Zimtstange\*
- 6 Nelken\*
- 0,5 l Milch  
(oder 0,25 l Sahne und 0,25 l Wasser)
- 1 EL Vollrohrzucker\*
- 5 TL Ceylon- oder Darjeeling-Tee\*

### Zubereitung:

Das Wasser, die Vanillestange, die Zimtstange und die Nelken zusammen in einem Topf 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Milch dazugeben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Tee hinzufügen und 3-5 Minuten ziehen lassen. Den Tee absieben und servieren.

Quelle: Geschmack finden am fairen Handel und Regionalem Einkauf (Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Trier und Eine-Welt-Laden der Aktion 3% Föhren)



## Tee-Punsch „Kathmandu“

### Zutaten:

- 4-6 TL Assamtee\*
- 1 L Rotwein\*
- 0,2 L Orangensaft\*
- 250 g Zucker\*
- 1 Stange Zimt\*
- 4 Nelken\*
- 1 Prise Muskatnuss
- Rum\* nach Belieben

### Zubereitung:

Den Tee aufbrühen, 5 Minuten in einem Topf ziehen lassen. Rotwein, Zucker und Gewürze hinzugeben. Die Mischung vorsichtig erhitzen, sie darf nicht kochen. Langsam Orangensaft einrühren, den Punsch durch ein Sieb in Tee-gläser gießen und je nach persönlicher Vorliebe mit Rum abschmecken. Sofort sehr heiß servieren.

Quelle: Cocktails, Snacks & Süße Sachen, TransFair (Hrg.) zu beziehen bei MVG, Bestellnr. 536602, Tel.: 0180-5200210 (12 ct/Min.)



## Kakao

### Der Rohstoff

Kakao war in Amerika frühzeitig als Nahrungs- und Genussmittel bekannt und wurde hochgeschätzt. Die ungesüßten Kakaozubereitungen der Azteken mochten den Europäern jedoch nicht so recht schmecken. Erst nach Zugabe von Honig oder Rohrzucker begann der Siegeszug der Kakaoerzeugnisse in alle Welt.

### Kakao auf dem Weltmarkt

Der Anbau von Kakao ist den Ländern am Äquator vorbehalten. Der Rohkakao wird aber hauptsächlich in den westlichen Industrienationen zu Schokolade und anderen Kakao-Produkten weiterverarbeitet. Im 17. Jahrhundert nur in Apotheken zu haben und den Betuchteren vorbehalten, ist die Schokolade inzwischen vom Luxus- zum Massenartikel geworden: Durchschnittlich 10 Kilogramm davon verspeist ein Bundesbürger im Jahr, und damit sind wir Weltspitze.

Der Kakaomarkt ist einer der instabilsten Märkte der Welt, aber selbst bei Preissteigerungen kommt bei den Kleinbauern oft kein kostendeckender Ertrag an, da die höheren Gewinne von Zwischenhändlern abgeschöpft werden.

### Fair geht's besser

*Wir würden gerne mehr Kakao über den Fairen Handel verkaufen, denn Fairer Handel bedeutet einen besseren Preis für uns Produzenten.*  
*Comfort Kumeah,*  
*Kuapa Kokoo,*  
*Ghana*



## Brownies

### Zutaten:

- 300 g Butter
- 6 Eier
- 270 g Vollrohrzucker\*
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Bitterschokolade\*
- 120 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g Cashewnüsse\*
- 150 g Zartbitterkuvertüre

### Zubereitung:

Die Butter, die Eier, den Vollrohrzucker und den Vanillezucker schaumig rühren. Die Bitterschokolade im Wasserbad schmelzen lassen und in den Teig rühren. Dann das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in den Teig geben. Die Cashewnüsse grob hacken und unter den Teig mischen. Die Masse auf einem tiefen Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umlufttherd: 160°C) ca. 30-35 Minuten backen.



Zum Abschluss die Zartbitterkuvertüre schmelzen und auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen. Den Kuchen in kleine Quadrate schneiden.

Quelle: Geschmack finden am fairen Handel und Regionalem Einkauf (Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Trier und Eine-Welt-Laden der Aktion 3% Föhren)



## Chilenisches Kakaotränk

### Zutaten:

- 1 l Wasser
- 100 g Kakaopulver\*
- 5 EL Honig\*
- Saft von 3 Zitronen
- Eine Messerspitze Zimt\*
- Ein halber TL Tabasco



### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Kakaopulver zum Kochen bringen und den Topf danach vom Herd nehmen. Honig, Zitronensaft, Zimt und Tabasco unter den Kakao rühren und in Gläser füllen.

# Honig

## Der Rohstoff

Honig zählt nicht zu den klassischen Kolonialwaren. Auch in Deutschland wird Honig produziert. Aber nur 20 Prozent der Honig-Nachfrage können aus heimischer Produktion befriedigt werden, die restlichen 80 Prozent kommen aus der "Dritten Welt".

## Honig in der Weltwirtschaft

Ähnlich wie in Deutschland ist für viele Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in den Ländern des Südens die Imkerei eine wichtige Nebenbeschäftigung zur Selbstversorgung. Der Verkauf von Honig bringt ihnen ein bescheidenes Maß an Bargeld. Honig wird nicht an der Börse gehandelt, der Preis setzt sich vielmehr aus den unterschiedlichen Produktionskosten, der Herkunft aus verschiedenen Klima- und Vegetationszonen und dem Ertrag je Bienenvolk zusammen.

## Fairer Handel mit Honig

*José Leboldo Leiva ist kein richtiger Imker, er ist Bauer. Doch er beschäftigt sich intensiv mit dem Honig, denn das süße Zubrot hilft ihm, seine Familie zu ernähren.*

*Klar sind wir arm. Aber wir sind auch stolz,*

*so José, dessen Familie auch dank des Fairen Handels nicht Hunger leiden muss.*

## Honig Senf Dip

### Zutaten:

- 5 EL flüssiger Honig\*
- 2 EL Senf
- 150 g Creme fraiche
- Salz
- eine Prise Vollrohrzucker\*

### Zubereitung:

Die oben aufgeführten Zutaten einfach miteinander vermengen.



Quelle: Geschmack finden am fairen Handel und Regionalem Einkauf (Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Trier und Eine-Welt-Laden der Aktion 3% Föhren)

## Honig-Schokoladen-Torte

### Zutaten:

- 75 g Bio Noir Schokolade\*
- 3 EL dünnflüssiger Honig\*
- 125 g Butter
- 75 g Weißzucker
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 25 g ungesüßtes Kakaopulver\*
- 1/2 Päckchen Backpulver
- etwa 150 ml Milch

### Für den Guss:

- 50 g Bio Noir Schokolade\*
- 5 cl Weinbrand
- 25 g Butter
- 200 g Puderzucker

### Zubereitung:

Die Schokolade in kleine Stücke brechen und zusammen mit dem Honig unter ständigem Rühren in einer Schüssel im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Anschließend die Masse langsam abkühlen lassen.

Die Butter mit dem Zucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Zuerst die Schokoladen-Honig-Mischung, dann die Eier unterziehen.

Kakaopulver, Mehl und Backpulver auf einem tiefen Teller gründlich durchmischen. Abwechselnd etwas Milch sowie kleine Mengen der Mehlmischung zur Schokoladen-Honig-Butter-Masse dazugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Eine kleine Springform (Durchmesser etwa 20 cm) einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten lang backen. Anschließend den fertig gebackenen Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, kommt noch ein leckerer Überzug hinzu. Dazu die Schokolade mit dem Weinbrand in einer kleinen Schüssel im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Puderzucker dazu sieben und alles gründlich durchrühren. Den Guss mit einem Löffel auf dem Kuchen verteilen und anschließend mit einem Messer verstreichen. Kühl stellen. Mit einem in heißes Wasser getauchten scharfen Messer aufschneiden.

Quelle: Cocktails, Snacks & Süße Sachen, TransFair (Hrg.), zu beziehen bei MWG, Bestellnr. 536602, Tel.: 0180-5200210 (12 ct/Min.)



## Mangos

### Die Frucht

Bis zu 50 Meter Höhe erreicht der immergrüne Mangobaum in seinen tropischen Heimatländern. Seit alters her schätzen Menschen die wohl-schmeckenden, ovalen Früchte mit dem hohen Anteil an Vitamin A und C. Bis heute schreibt man dem Mangobaum auch spirituelle Kräfte zu.

### Mangos auf den Philippinen

Hier dominierten nur fünf Familien den Mangohandel, sie legten alle Preise fest und beanspruchten die Gewinne für sich. Die Bauern erhielten einen miserablen Preis und konnten zudem nur die größten Tafel Früchte verkaufen. Der Hauptteil der Ernte war wertlos und verrottete.

### Fairer Handel mit Mangos

Seit getrocknete Mangos nach Deutschland importiert werden, haben sich auf den Philippinen die Preise für Tausende von Mangobauern um über 30% erhöht. Aufgrund der kontinuierlich steigenden Nachfrage bepflanzen Kleinbauern heute Brachland mit den ökologisch wertvollen Bäumen. Die zusätzlichen Fairhandelsaufschläge ermöglichen u.a. intensive Schulungsprogramme für den ökologischen Anbau.



*Die meisten Nachbarn belächeln meine Arbeit und sie sind der Meinung, im konventionellen Anbau können sie schneller und vielleicht mehr ernten. Doch ich möchte meinen Boden schützen und ihn nicht mit Pestiziden und anderen Spritzmitteln belasten. Ich fühle mich wie der Boden, auf dem ich lebe, besser und gesünder.*  
**Ceferino Tolentino**

77 Jahre, seit 14 Jahren Farmer, Bio-Mangobauer



## Mango Chutney

### Zutaten:

- Frische Zwiebeln
- Knoblauch
- Äpfel
- getrocknete Mangos\*
- Mango-Fruchtaufstrich\*
- Mango-Monkey\*
- Pili-Pili\*
- einige Tropfen Chili-Soße (Sambal)\*
- Currypulver mild\*
- Curcuma\*
- einige Tropfen Zitrone
- Salz

### Zubereitung:

FrISChe Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel in kleine Teile schneiden oder häckseln, dazu getrocknete Mangos in Stückchen geschnitten, Mango-Fruchtaufstrich und Mango-Monkey, Pili-Pili, einige Tropfen Chili-Soße (Sambal), Curry-pulver mild, Curcuma, einige Tropfen Zitrone und Salz hinzugeben. Mengenanteile können je nach Geschmack variiert werden. Die Masse wird aufgekocht und eventuell vor dem Servieren grob püriert. Kalt servieren.

## Insalata fantasia

Rezept von  
Britta von Lojewski:



### Zutaten:

- 1 Melone
- 1 getrocknete Mango\*
- 50 gr. Parmaschinken
- 20 gr. Gorgonzola
- 20 gr. Walnüsse
- 20 gr. Pinienkerne

### Für die Salatsoße:

- Balsamico Essig
- Olivenöl\*
- Salz, Pfeffer\*

### Zubereitung:

Die Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden, den Schinken darüber legen und mit dem Käse und den gehakten Nüssen bedecken. Den Salat mit der Balsamico Vinaigrette gießen.



# Quinoa

## Der Rohstoff

Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze, geschmacklich mit Hirse zu vergleichen. Sie gedeiht auf den kargsten Böden, in Höhen von 3000 bis 3500 Metern, wo sie tagsüber sengender Hitze und nachts oft eisiger Kälte bis zum Frost ausgesetzt ist. Quinoa wird auch als Wunderkorn der Inkas bezeichnet, denn sie enthält unter anderem einen hohen Anteil an Eiweiß.

Das einstige Grundnahrungsmittel in den südamerikanischen Anden hat gegenüber dem Weizen an Bedeutung verloren. Aber in Peru, wo 80 Prozent der Bevölkerung unterhalb der Armutsgrenze leben, und auch in Bolivien ist der Quinoaanbau eine bedeutende Alternative.

## Fairer Handel mit Quinoa

Aufgrund mangelnder wirtschaftlicher Aussichten hatten viele Indiofamilien ihre Quinoa-Produktion eingestellt. Dank des Fairen Handels konnten in der Region durch die Verarbeitung und Vermarktung von Quinoa neue Einkommensquellen erschlossen werden.

## Tortillas mit Zucchini und Sonnenblumenkernen

### Zutaten:

- 80 g Quinoa\* fein gemahlen
- 1 EL Mehl
- 1/8 l Milch
- 1 Ei
- Salz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 Zucchini
- Öl zum Braten\*
- 300 g Sanoghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- Kräutersalz\*
- Kleesamen

### Zubereitung:

Aus Mehl, Milch und Ei einen Teig verquirlen, ca. 1 Stunde quellen lassen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und auf einer groben Gemüseraffel in den Teig reiben. Sonnenblumenkerne anrösten und ebenfalls unter den Teig rühren.

Joghurt mit Schnittlauch und den Gewürzen verrühren. In heißem Fett Tortillas backen und mit der Joghurtsoße servieren.

Quelle: Fairhandelshaus gepa





# Reis

## Das Korn

Reis ist ein Getreide wie Weizen oder Hafer. Reis wird getrocknet, durch Dreschen von der äußeren Hülle befreit und anschließend zu Weißreis geschliffen. Er ist nicht nur die älteste Kulturpflanze der Welt, sondern auch Hauptnahrungsmittel für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung. Reis wächst sowohl in Indien und Thailand als auch in den USA und Europa.

## Reis in der Weltwirtschaft

Für viele Kleinbäuerinnen und Kleinbauern im Süden trägt Reis zum Lebensunterhalt bei. Doch sie stehen mehr und mehr unter Konkurrenzdruck von multinationalen Konzernen, die Reispflanzen patentieren oder gentechnisch verändern, also ein Marktmonopol schaffen möchten.

## Fairer Handel mit Reis

Der Faire Handel zahlt den Bauern nicht nur bessere Preise als marktüblich und hilft ihnen

damit, ihre Existenz zu sichern. Er unterstützt sie auch in ihrem Kampf um die Erhaltung der Artenvielfalt, die durch die Patentierungsbestrebungen der Großkonzerne bedroht ist.



*Von den 800 Kilogramm Paddyreis, die ich an den Fairen Handel verkauft habe, konnte ich einen Ochsen anschaffen und eine Maschine, um das Viehfutter zu zerkleinern. Zudem fiel es mir leichter, das Schulgeld für meine Kinder zu bezahlen. Und für das nächste Jahr bekomme ich besonders gutes Saatgut.*

**Reisbäuerin Kamlesh Devi:** Kamlesh Devi (zweite von links) mit ihren beiden Töchtern und ihrem Sohn im Hof im Tal von Dehra Dun, Indien

## Orientalischer Curry-Reis mit Dörrfrüchten

(für 4 Personen)

### Zutaten:

- 20g Jasminreis (Langkornreis)\*
- 600ml Wasser
- 2 EL Olivenöl\*
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 große Lauchstange, geputzt, in Scheiben
- ca. 2 EL Curry, je nach gewünschter Schärfe\*
- 100 ml trockener Weißwein\*
- 2 EL getrocknete Ananas, gewürfelt
- 2 EL getrocknete Mangos, gewürfelt\*
- 2 EL Rosinen\*
- 100g Rahm / süße Sahne
- Nach Belieben Gemüsebrühe
- Meersalz
- 2 EL geröstete Cashewnüsse\*



### Zubereitung:

Rosinen, Ananas und Mangos im Weißwein 30 Minuten einweichen

Reis mit Wasser aufkochen, 2 bis 3 Minuten sprudelnd kochen, dann auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 30 Minuten oder länger quellen lassen.

Zwiebeln und Lauch im Olivenöl etwa 5 Minuten andünsten, mit Curry bestäuben, eingeweichte Trockenfrüchte zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Reis unterrühren, mit Rahm und Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Mit Salz abschmecken. Mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Quelle: dwp

## Reis-Quinoa-Bällchen mit Curry

### Zutaten:

- 2 Tassen Duftreis\*
- 1 Tasse Quinoa\*
- Salz
- Curry\*
- Curcuma\*
- 2 Eier
- Öl\*

### Zubereitung:

Duftreis und Quinoa waschen, mit 6 Tassen Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen. Abschütten und vollständig auskühlen lassen.

Salz, Curry, Curcuma und die Eier hinzugeben und alles gut mischen. In einer Friteuse oder in einem Topf das Öl erhitzen. Aus der Reis-Quinoa-Masse kleine Bällchen formen und diese in dem heißen Fett frittieren.

Quelle: Geschmack finden am fairen Handel und Regionalem Einkauf (Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Trier und Eine-Welt-Laden der Aktion 3% Föhren)



### Die Rohstoffe

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Kapseln, Schoten, Stengel, Pulver, Blätter, Rinden, Blüten, Samen und Wurzeln!

Gewürze sind wie Tee und Kaffee traditionelle Kolonialwaren, die viele Kaufleute in Städten wie Venedig, Hamburg oder Bremen reich gemacht und viele Kleinbauern im Süden über Generationen in die Armut getrieben haben. Auch heute noch sind ganze Länder von den Preisen einzelner Gewürze abhängig - z.B. Sansibar von den Nelken, Madagaskar von der Vanille oder die Karibikinsel Grenada von der Muskatnuss.

### Fairer Handel mit Gewürzen

Bio-Gewürze aus Fairem Handel stammen ausschließlich von Kleinbauern und den Zusammenschlüssen kleiner ProduzentInnen. Besonders für Familien, die nur wenig Land besitzen ist der Gewürzanbau attraktiv, da sie im Fairen Handel bereits auf kleinen Flächen ein gutes Einkommen erwirtschaften können. Viele der Produzenten pflanzen verschiedene Gewürze zusätzlich an, um sich damit unabhängiger vom Kaffee-, Tee- oder Bananenhandel zu machen. Im Bio-Gewürzanbau gelten besonders strenge Auflagen und Richtlinien, die eine langjährige und intensive Begleitung der Produzenten voraussetzen.

## Essigpilze mit Chili

### Zutaten:

- 250g kleine Zwiebeln oder Schalotten
- 750g kleine Champignons
- Salz, 3 Lorbeerblätter
- 1EL weiße Pfefferkörner\*
- 10 Pimentkörner
- 1EL Senfkörner
- 2 getrocknete Chilischoten\*
- 1/8 l Weinessig

### Zubereitung:

Pilze in einem Liter Salzwasser ca. 10 Min kochen, anschließend abtropfen lassen. Geschälte Zwiebeln im Pilzsud ebenfalls 10 Minuten köcheln, bis sie gar sind.

Die Zwiebeln aus dem Sud nehmen. Vom Sud 3/4 abmessen, den Essig dazu geben und darin die Gewürze mit den klein geschnittenen Chilischoten 10 Min. köcheln lassen. Pilze und Zwiebeln in saubere Gläser füllen und den heißen Sud darüber gießen bis dieser fingerbreit darüber steht. Evtl. mit Einmach-Zellophan verhindern, dass einzelne Pilze über den Sud steigen. Gläser mit "Twist-Off" Deckel verschließen und kühl und dunkel lagern. Essigpilze eignen sich hervorragend als „Anti-Pasti“.

Quelle: dwp



### Die Frucht

Bananen gedeihen rund um den Globus in Äquatornähe. Bei einem gleichmäßig warmen Klima, reichlich Sonne und gut verteilten Niederschlägen können sie das ganze Jahr über geerntet werden. In Deutschland gehören Bananen nach Äpfeln zum meist verzehrten Frischobst.

### Bananen im Welthandel

Als süße Exportfrucht wird die Banane hauptsächlich in Mittel- und Südamerika, in der Karibik, auf den Philippinen und auf den Kanarischen Inseln angebaut. Die Europäische Union bildet nach den USA den zweitwichtigsten Absatzmarkt. Der Bananenhandel ist unter wenigen Konzernen aufgeteilt, die den Markt und die Preise unter ihrer Kontrolle halten. Oft bestimmen ungerechte Löhne, hoher Pestizideinsatz und schlechte Arbeitsbedingungen den Alltag von Plantagenarbeitern und Kleinbauern.

### Fairer Handel mit Bananen

Fair gehandelte Bananen kommen von Kleinbauern oder Plantagenbetrieben aus Ecuador, Peru, Costa Rica, der Dominikanischen Republik und anderen Ländern. Die höheren Preise des Fairen Handels ermöglichen eine deutliche Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der KleinproduzentInnen und ArbeiterInnen: Kinder müssen nicht arbeiten, sondern können in die Schule gehen, die Genossenschaften bieten Fortbildungen in Gesundheitserziehung, Farmmanagement oder landwirtschaftlichen Fragen an, Beschäftigte auf Plantagen können ihre international verbrieften Arbeitsrechte wahrnehmen.

Eine zunehmend größere Rolle spielen umweltfreundliche Produktionsweisen. Immer mehr ProduzentInnen in Lateinamerika und der Karibik stellen auf biologischen Anbau um: so bleiben die Böden fruchtbar und die Menschen gesund!

## Bananen Mango Milch

### Zutaten:

- 1 Banane\*
- 200 ml Buttermilch
- 200 ml Vollmilch
- 3-4 EL Mango-Sirup\*
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Banane schälen, klein schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer mischen und aufschäumen.

Quelle: Banafair



## Bananen in Zimt-Honig mit Cashewnüssen

### Zutaten:

- 1-2 EL Butter
- 3-4 Bananen\*
- 3 TL Zimt-Honig\*
- 1 Handvoll Cashewnüsse\*
- Vollmilchschokolade\*

### Zubereitung:

Zunächst die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bananen längs halbieren und noch einmal in der Mitte teilen. Die Bananenstücke in der Butter 2-3 Minuten von einer Seite anbraten, dann wenden, den Zimt-Honig und die Cashewnüsse einrühren und weitere 2-3 Minuten braten. Zum Schluss die Vollmilch-Schokolade reiben und als Dekoration auf einem Dessertteller verteilen. Die gebackenen Bananen darauf anrichten, Honig-Butter und Nüsse darüber geben und servieren.

**Variation:** In der Butter etwas Vanillemark auslassen. Kleingeschnittene Trockenfrüchte anbraten

Quelle: Geschmack finden am fairen Handel und Regionalem Einkauf (Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Trier und Eine-Welt-Laden der Aktion 3% Föhren)





# Orangensaft

## Die Frucht

Zitruspflanzen dienten in früheren Zeiten als Heilpflanzen. Neben den Früchten wurden auch Blätter und Blüten arzneilich verwendet. Aus China stammend trat die Orange im 15. Jahrhundert ihren weltweiten Siegeszug an.

## Orangensaft in der Weltwirtschaft

Heute ist die Orange nach der Banane die bedeutendste Obstsorte im Welthandel. Rund 80 Prozent des hierzulande konsumierten Orangensafts stammen aus Brasilien. Orangen für die Saffherstellung werden in der Regel auf Plantagen angebaut. Die Kleinbauern und -bäuerinnen werden durch Billigkonkurrenz ins Abseits gedrängt und oft zur Aufgabe ihrer Orangenproduktion gezwungen. Außerdem erhalten Pflückerinnen und Pflücker, die in den Orangenplantagen als Tagelöhner arbeiten, extrem niedrige Löhne.

## Der Faire Handel mit Orangensaft

Fairer Orangensaft stammt vor allem aus Früchten, die aus Brasilien, Mexiko und Kuba geliefert werden. Vom Fairen Handel profitieren Kleinbauerngenossenschaften und PlantagenarbeiterInnen gleichermaßen.



**José Cabrera  
Nuñez, Kuba:**



*Wir standen alle vor dem Ruin. Erst der Faire Handel brachte die Wende. Für José gibt es ohnehin keine Alternative zum Anbau von Zitrusfrüchten: Orangen sind frisch und löschen den Durst. Wir können gar nicht genug bekommen von Orangen. Ihr Konsumenten in Europa könnt uns vertrauen, ihr bekommt die beste Qualität aus Kuba.*



## Käsekuchen mit Orangensaft

Zutaten für 6 Portionen:

### für den Boden

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 75 g Zucker\*
- 1 Prise Salz
- 75 g Butter oder Margarine

### für den Belag

- 500 g Magerquark
- 150 g Zucker\*
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 1 Päckchen Puddingpulver (Vanille)
- 1 Tasse Sonnenblumenöl\*
- 1 Tasse Orangensaft\*
- 0,5 Liter Milch



### Zubereitung:

Aus Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei, und Butter / Margarine einen Boden kneten. Bei 175°C für 10 Minuten in den Backofen stellen.

Für die Creme Magerquark, Zucker, Eigelbe und Puddingpulver verrühren und mit dem Mixer cremig schlagen. Dann das Öl, den Orangen- oder Multivitaminsaft und die Milch unterrühren (vorsichtig, mit dem Mixer spritzt es ziemlich). Nun die Masse auf den "fertigen" Boden geben und noch mal bei 200°C für ca. 60 Minuten in den Backofen.

Bitte darauf achten, dass die Form dicht ist. Die Masse ist sehr flüssig!

## Biskuit-Omelette mit Orangensauce

### Rezept von Alfred Biolek

#### Zutaten für das Biskuit-Omelette:

- 3 Eier
- 20g Zucker\*
- 1 Vanillestange\*
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Mehl
- 1 EL Mondamin
- 20g Butter
- Puderzucker zum Bestäuben
- Pistazien zum Garnieren
- Prise Salz

Die Pistazien zerhacken. Die Eier sorgfältig trennen. Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die Orange gründlich mit heißem Wasser abwaschen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Vanillestange längs aufschlitzen und das Mark herauschaben. 2 Eigelb mit dem restlichen Zucker, der abgeriebenen Orangenschale und einer Messerspitze Vanillemark mit dem Schneebesen schaumig rühren. Auf diese Masse den Eischnee häufen und das Mehl, das mit dem Mondamin

vermischt ist, darüber sieben. Alles mit einem Teigspatel locker vermischen. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Omelette-Masse in die Pfanne geben und die Oberfläche mit einem Löffel glatt streichen.

Das Omelette mit Deckel bei schwacher Hitze 6-8 Minuten backen, dabei die Pfanne gelegentlich leicht rütteln, damit nichts anbrennt. Das Omelette auf einen Teller gleiten lassen, auf die Hälfte zusammenklappen und durchtrennen. Die nun zusammen geklappten Viertel auf Tellern anrichten, die Orangensauce darüber geben und mit zerhackten Pistazien und Puderzucker bestreut servieren.

#### Zutaten für die Orangensauce:

- 4 unbehandelte Orangen
- 4 EL Puderzucker
- 1 EL Orangenmarmelade\*
- 1,5 EL Aprikosenmarmelade
- 20g Butter (zum Montieren)
- Orangenlikör, z.B. Grand Manier

Butter in kleine Stücke zerteilen und ins Eisfach legen. Die Orangen gründlich mit heißem Wasser waschen. Die Schale von einer Orange abreiben. Alle Orangen auspressen und den Saft mit dem Zucker und der Aprikosen- und Orangenmarmelade aufkochen. Die Sauce vom Herd nehmen, die eisgekühlte Butter unterrühren und mit Orangenlikör abschmecken.

## Ausblick

### Von Christoph Albuschkat

Die in diesem Heft zusammen gestellten Rezepte stellen eine kleine Auswahl aus der Vielfalt der fair gehandelten Lebensmittel dar – und der Köstlichkeiten, die man aus ihnen kreieren kann. Wir hoffen, wir konnten Sie dazu verführen, das eine oder andere Rezept einmal auszuprobieren und so die Welt des Fairen Handels kennen zu lernen.

Das Spektrum der fair gehandelten Lebensmittel geht noch weit über die hier vorgestellten Produkte hinaus – probieren Sie auch Biscottis, Nudeln, edle Schnäpse und köstliche Süßigkeiten. Übrigens: Mehr als die Hälfte der fair gehandelten Lebensmittel sind auch biologisch angebaut.

Neben den Lebensmitteln bietet der Faire Handel auch ein breites Sortiment an Handwerksprodukten. Es reicht von Bällen über Geschirr und Glaswaren bis hin zu Schmuck, Textilien, Musikinstrumenten und Holzspielzeug.

Sie finden fair gehandelte Waren bundesweit in über 800 Weltläden und 22.000 Supermärkten.



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

#### TRANSFAIR e.V.

Remigiusstraße 21, 50937 Köln  
Tel.: 0221/94 20 40-31  
E-mail: info@transfair.org

#### Weltladen-Dachverband e.V.

Karmeliterplatz 4, 55116 Mainz  
Tel.: 06131/68 907-93  
E-mail: info@fairewoche.de

# Impressum:

**Herausgeber:** Forum Fairer Handel

**Redaktion:** Claudia Brück, TransFair e.V.,  
Christoph Albuschkat,  
Weltladen-Dachverband e.V.

**Text und Rezept-  
zusammenstellung:** Claudia Brück,  
Anke Temmen,  
Bettina von Reden

**Gestaltung:** neues handeln, Köln/Berlin

**Druck:** Druckerei und Verlag  
Hermann Bösmann GmbH,  
Detmold

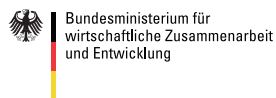
**Auflage:** 100.000

**Fotonachweise:** Seite 3: Christian Ditsch;  
Seite 6: Hannes Jaenicke;  
Seite 7: Peter Korneffel;  
Seiten 8, 11, 14: Scott Chernis;  
Seite 10: Monika Hoegen;  
Seite 19: dwp;  
Seite 21 rechts: Britta von Lojewski,  
Seiten 21 links, 24 oben,  
27, 31, 33: Bettina von Reden;  
Seiten 22, 23: gepa;  
Seite 24 unten: Peter  
Christiaensen (Oxfam),  
alle anderen Fotos © TRANSFAIR.

**Papier:** 80% recyceltes Altpapier,  
20% holzfreie Primärfaser

Die Faire Woche wird mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), des evangelischen Entwicklungsdienstes (EED) und des bischöflichen Hilfswerkes Misereor ermöglicht.

Das BMZ fördert den Fairen Handel im Rahmen des Aktionsprogramms zur Armutsbekämpfung 2015, weil es den Fairen Handel als effektives Instrument in den internationalen Bemühungen ansieht, die extreme Armut weltweit bis 2015 zu halbieren.



# Frühstück zum Fairwöhnen

**Die schönsten Rezepte mit Zutaten  
aus dem Fairen Handel**

Mit Beiträgen von Alfred Biolek und Britta von Lojewsky

