



weltoffen.  
politisch.  
köstlich.



# Rezeptheft zur Fairen Woche 2016

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

**FAIREWOCHE**

16.-30. September 2016

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



Diese Zeichen weisen verlässlich auf Fairen Handel hin:



# Inhalt

- 3.....Editorial
- 4.....Fairer Handel wirkt!
- 5.....Power-Smoothie
- 6.....Schoko-Brownies
- 7.....Avocado-Cashew-Creme
- 8.....Wirkung mit System
- 9.....Feuriger Quinoa-Salat
- 10 ....Mango-Karotten-Suppe
- 11 ....Weltoffen. Politisch. Aktiv.
- 12 ....Weinempfehlung
- 13 ....Tischdekoration
- 14 ....Erdnusseintopf mit Reis
- 16 ....Barbecue-Dip
- 17 ....Neue Chancen durch alte Kartoffelsorten
- 18 ....Kichererbsen-Brot
- 19 ....Fairer Handel stärkt die Region
- 20 ....Schoko-Dattel-Aufstrich
- 21 ....Fruchtiges Milchreis-Brûlée
- 22 ....Woran erkenne ich fair gehandelte Produkte?
- 23 ....Die Faire Woche



# Impressum

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

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

**Gestaltung:** sinnwerkstatt, Berlin

**Druck:** Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

**Auflage:** 150.000 – Recyclingpapier (FSC-zertifiziert)

**Stand:** Juli 2016

**Rezeptbilder** (außer S.6/S.14): ©Forum Fairer Handel e.V. / W. Sondermann

**Weitere Bilder:** Titelbild: © sinnwerkstatt, Fotos 2,3,4,7: shutterstock.com; S.4: © Fairtrade International / David Macharia; S.6.: EL PUENTE GmbH; S.8: © Fairtrade International / Eric St-Pierre; S.11: © Weltladen-Dachverband / A. Stehle; S.14/15: © Tuleka Prah; S.17: © dwp eG; S.19: © EL PUENTE GmbH; S.23: Forum Fairer Handel e.V. / Christian Ditsch

Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich.

# Editorial

Mal ehrlich: Gibt es etwas Schöneres, als sich mit Freunden und Bekannten zu treffen, gemeinsam zu kochen, zu schlemmen und sich dabei angeregt zu unterhalten? Wir lieben dieses gesellige Miteinander, mit Gesprächen rund um die leckeren Zutaten sowie Zubereitungsarten und möchten ein paar Ideen mit Ihnen teilen. Wie wäre es beispielsweise mit einem Abend voller fairer Köstlichkeiten? Vielleicht mit einem Glas leckerem fair gehandelten Wein? Und auch ein Gesprächsthema können wir anbieten: Die Faire Woche 2016 steht unter dem Motto "Fairer Handel wirkt!".

Das Motto sagt es bereits: Es geht in diesem Jahr um die Wirkungen des Fairen Handels – sowohl im Süden, aber auch bei uns hier im Norden – und die sind äußerst vielfältig. Sie erreichen ein breites Spektrum an Akteuren auf ganz verschiedenen Ebenen in zahlreichen Ländern weltweit. Für rund 2,5 Mio. Produzent/innen und ihre Familien trägt er zu menschenwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen bei, er ermöglicht ihnen Investitionen in ihre Zukunft und schafft Perspektiven. Gegenüber Politik und Wirtschaft sendet er das starke Signal, dass Handelsregeln gerechter gestaltet werden können, wenn Mensch und Natur ins Zentrum des Handelns gerückt werden.

Er schafft ein Bewusstsein für die Auswirkungen der Globalisierung und zahlreiche Menschen nutzen die Möglichkeiten, sich im Fairen Handel politisch und/oder zivilgesellschaftlich zu engagieren.

Vom 16. bis 30. September 2016 findet in ganz Deutschland die Faire Woche statt – mit zahlreichen Gelegenheiten, den Fairen Handel kennen und genießen zu lernen und auch selbst aktiv zu werden.

Neben Portraits von Handelspartner/innen und Informationen rund um den Fairen Handel enthält dieses Heft zehn schmackhafte vegetarische Rezeptideen – unter anderem vom Projekt "My African Food Friends", bei dem Menschen gemeinsam Gerichte aus afrikanischen Ländern kochen und genießen. Außerdem haben wir uns Gedanken dazu gemacht, wie eine faire Tischdekoration aussehen kann. Alle Gerichte in diesem Rezeptheft lassen sich mit fair gehandelten Zutaten zubereiten.

Weitere Informationen zur Fairen Woche finden Sie unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de).

**Wir wünschen Ihnen  
eine leckere Faire Woche!**

Ihr Faire Woche-Team

## Apropos

Um Ihnen eine Orientierung zu geben, haben wir die Zutaten, die fair gehandelt erhältlich sind, in den Rezepten mit einem \* gekennzeichnet.

Neben den Fair-Handels-Klassikern, wie Kaffee, Kakao und Bananen finden Sie darunter auch Produkte aus Deutschland, wie Milch und Sahne, ökologisch und fair gemäß Naturland Fair-Richtlinien. Wir empfehlen, grundsätzlich Produkte in Bioqualität zu verwenden.

Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in 42.000 Supermärkten, 800 Weltläden und im Naturkosthandel.

Unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de) finden Sie zudem alle Kontaktadressen für die Online-Shops der Mitveranstalter der Fairen Woche. Und übrigens: Auch in über 20.000 Cafés, Restaurants, Bäckereiketten und Kantinen werden bereits fair gehandelte Getränke ausgeschenkt - fragen Sie danach.



## Fairer Handel wirkt!

Der Faire Handel hat direkte Wirkungen auf die Produzent/innen, aber auch die Region, in der sie leben. Er richtet sich zudem an die Politik, den öffentlichen Sektor, die Zivilgesellschaft sowie die Wirtschaft, den Handel und an Verbraucher/innen im Süden und Norden. In Deutschland macht ihn das zur größten entwicklungspolitischen Bewegung.

Für die Produzentenorganisationen bedeutet der Faire Handel eine politische Stärkung. Verantwortungsübernahme und Selbstbestimmung sind wichtige Anliegen des Fairen Handels. Demokratische Strukturen der Produzentenorganisationen werden für die Teilnahme am Fairen Handel vorausgesetzt. Zudem sind Kleinbauernfamilien im Fairen Handel in der Regel besser vernetzt und verfügen über vergleichsweise mehr Marktinformationen. Dies, sowie das vereinte Auftreten als Kooperative, stärken die Verhandlungsposition und das Selbstvertrauen der Mitglieder. Mindestpreise und Fair-Handels-Prämien bedeuten höhere Einkommen für die Produzent/innen.

Sie werden in die Lage versetzt, mehr in ihre eigene Ausbildung bzw. die ihrer Kinder zu investieren, Infrastrukturen auszubauen oder auf nachhaltigere Anbaumethoden umzusteigen. Auch die Schaffung von neuen beruflichen Perspektiven, vor allem für Frauen, sind ein wichtiger Bestandteil. In Fortbildungen und Trainings können neue Kompetenzen erworben und vertieft werden. Zum Schutz der Umwelt leistet der Faire Handel ebenfalls einen Beitrag: Biologischer Landbau wird gefördert.

In Deutschland zeigen die steigenden Umsätze, eine wachsende Bekanntheit und das ungebrochen starke zivilgesellschaftliche Engagement für den Fairen Handel, dass dieser auch hierzulande eine große Wirkung hat. Veränderte gesetzliche Regelungen, z.B. zum Beschaffungswesen, belegen, dass auch die kontinuierliche politische Arbeit des Fairen Handels Früchte trägt. Für Verbraucher/innen bietet der Faire Handel neben dem Einkauf zahlreiche weitere Möglichkeiten, aktiv zu werden. Einige Beispiele haben wir auf S. 11 zusammengestellt.



# Power-Smoothie



## Zutaten

### Für 2 Personen

- 1 Banane\*
- 300 ml Orangensaft\*
- 1 Handvoll frischen Spinat
- 2 EL Limettensaft\*
- 1 Prise Salz\*

## Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen, von den Stielen befreien und gut abtropfen lassen. Die Banane schälen und zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben oder in einem Becher mit einem Pürierstab fein pürieren.

**Tipp:** Auf Wunsch kann der Smoothie mit 1 EL Wildblütenhonig\* gesüßt werden. Zwei Scheiben Ingwer\* geben eine angenehme Schärfe.

© TransFair e.V.

# Schoko-Brownies mit schwarzen Bohnen

## Zutaten

### Für ein Blech

- 500 g gekochte Schwarze Bohnen\*
- (ca. 250 g Trockengewicht)
- 200 ml Milch\*
- 150 g Vollkornmehl
- 5 EL Kakaopulver\*
- 1 EL Backpulver
- 2 Eier\*
- 150 g Vollrohrzucker\*

## Zubereitung

Die Bohnen pürieren und mit der Milch verrühren. Vollkornmehl, Kakao und Backpulver untermischen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und unterheben. Die Masse auf ein Blech geben, ca. 30 Minuten bei 180°C Umluft backen.

**Tipp:** Nach Belieben kann man noch Früchte wie Kirschen dazugeben.

© EL PUENTE



# Avocado-Cashew-Creme

## Zutaten

### Für eine kleine Schale

60 g gesalzene und geröstete  
Cashewkerne\*  
1 reife Avocado\*  
2 EL Limettensaft\*  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Vollrohrzucker\*  
Salz\* und Pfeffer\*

## Zubereitung

Die Cashewkerne in einem Standmixer oder mit einem scharfen Messer grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen, würfeln und mit einem Pürierstab, zusammen mit dem Limettensaft und Vollrohrzucker, fein pürieren. Die Avocado halbieren, von Kern und Schale befreien und in einer Schale mit der Gabel zerdrücken. Die gehackten Cashewkerne sowie die Knoblauch-Limettensaft-Masse dazu geben und gut verrühren. Mit Salz abschmecken – fertig!

**Tipp:** Die fertige Creme mit ein wenig Limettensaft beträufeln – dann bleibt sie schön grün.

© TransFair e.V.



## Wirkung mit System

In der „Theorie des Wandels“, dem Wirkungsmodell von Fairtrade International, sind verschiedene Themenfelder in den Bereichen Ökonomie, Ökologie und Soziales definiert, in denen der Faire Handel zu positiven Veränderungen beitragen soll. Diese Themenfelder sind unter anderem: bessere Einkommen, gezielte Maßnahmen der Anpassung an den Klimawandel sowie nachhaltige Ernährungssicherung.

Die definierten Themenfelder beziehen sich aber nicht ausschließlich auf die Situation der Kleinbauernfamilien und Beschäftigten in den Produktionsländern. Es gibt auch Ziele für Veränderungen im Konsumentenverhalten, für nachhaltigere Geschäftspraktiken entlang der Lieferkette sowie für Verbesserungen auf politischer Ebene.

### Beobachten, Evaluieren und Lernen

Wie das Fairtrade-System zu einem Wandel beiträgt, wird regelmäßig mittels Datenerhebung (Monitoring) und deren Auswertung (Evaluierung) untersucht und liefert so nachprüfbare Belege. Die Ergebnisse der verschiedensten internen und externen Wirkungsstudien werden von einer spezialisierten Arbeitsgruppe systematisch ausgewertet und mit der „Theorie des Wandels“ gespiegelt.

In der jährlichen Planung können so die Ressourcen von Fairtrade weltweit auf die Wirkungsziele ausgerichtet werden. Dabei ist es wichtig, dass die verschiedenen Instrumente wie Produzentenunterstützung, Marktöffnung, Standardsetzung und Zertifizierung sowie weiterführende Projekte und Partnerschaften, Öffentlichkeitsarbeit und politische Lobbyarbeit Hand in Hand gehen.

### Erkenntnisse fließen in Standards ein

Die Erkenntnisse aus verschiedenen Studien haben auch einen Einfluss auf die Fairtrade-Standards, welche regelmäßig überarbeitet werden. So wurden beispielsweise die Resultate aus Studien zu Arbeitsbedingungen auf Plantagen für die Überarbeitung des Standards für lohnabhängig Beschäftigte (Hired Labour Standard) herangezogen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass aus Erkenntnissen auch Lernprozesse und somit Wandel und Weiterentwicklung entstehen.

Mehr zur "Theorie des Wandels" finden sie bei Fairtrade International: [www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net).



# Feuriger Quinoa-Salat

## Zutaten

Für ca. 4 Personen

- 300 g Quinoa\*
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Eine Messerspitze Chilipulver\*
- 100 g Rucola
- 4 EL Zitronensaft\*
- 1 EL Honig\*
- Salz und Pfeffer\*
- 4 EL Olivenöl\*

## Zubereitung

Quinoa mit heißem Wasser waschen, um Bitterstoffe aus den äußeren Schichten zu entfernen. In der 2,5-fachen Menge kochendem Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Für die Soße Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl tröpfchenweise unterrühren. Quinoa und Soße mischen und übrige Salatzutaten unterheben – Vorsicht mit dem Chilipulver!

© TransFair e.V.

# Mango-Karotten-Suppe



## Zutaten

### Für 2 Personen

300 g Karotten  
1 rote Zwiebel  
250 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch\*  
200 ml Mangomark\*  
1 Vanille-Stange\*  
Olivenöl\*  
Limettensaft \*  
Salz\* und Pfeffer\*

## Zubereitung

Zwiebeln und Karotten klein würfeln. Beides zusammen in einem Topf mit ein wenig Öl anschwitzen und mit der Brühe löschen. Sobald die Zwiebel glasig ist, 5 Minuten köcheln lassen.

Jetzt die Kokosmilch, das Mangomark sowie das Mark einer Vanillestange dazugeben und bei offenem Deckel noch einmal aufkochen lassen. Von der Platte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit einem Spritzer Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Tropfen Olivenöl servieren.

**Tipp:** Ein wenig Crème fraîche und Balsamico-Essig verfeinern die Suppe.

© TransFair e.V.





## Weltoffen. Politisch. Aktiv.

Neben unserem Einkaufsverhalten gibt es viele Möglichkeiten, sich im Fairen Handel zu engagieren – einige Anregungen haben wir für Sie hier zusammengetragen:

### Aktiv in Kampagnen

Das ganze Jahr über organisieren Akteure des Fairen Handels Kampagnen zu unterschiedlichen entwicklungspolitischen Themen. Zum **Fashion Fairday am 30. September** ruft TransFair alle Konsument/innen zur Unterstützung für mehr faire Textilien auf: [www.fashion-fairday.de](http://www.fashion-fairday.de). In der Kampagne **Mensch.Macht.Handel.Fair** fordert das Forum Fairer Handel gemeinsam mit dem Weltladen-Dachverband eine verbindliche menschenrechtliche Sorgfaltpflicht - Infos unter [www.forum-fairer-handel.de/kampagne](http://www.forum-fairer-handel.de/kampagne). Die Kampagne **Make Fruit Fair** fordert von EU, Regierungen, Supermärkten und Lebensmittelindustrie faire Preise für tropische Früchte. Mitmachen unter [www.makefruitfair.de](http://www.makefruitfair.de).

### Aktiv im Weltladen

Weltläden sind die Fachgeschäfte für den Fairen Handel. Neben einem attraktiven Produktsortiment leisten Weltläden Bildungsarbeit und führen politische Kampagnen durch. Ob im Verkauf, in der Öffentlichkeitsarbeit oder beim Einsatz in Schulen und Kitas - Mitarbeit ist möglich und erwünscht!

Fragen Sie in einem der bundesweit rund 800 Weltläden nach und engagieren Sie sich für mehr Gerechtigkeit im Welthandel.

### Aktiv in der Stadt

Mit der Kampagne **Fairtrade-Towns** werden Menschen aus der Zivilgesellschaft, der Politik und dem Handel über ihr gemeinsames Engagement zusammengebracht. Die Fairtrade-Towns-Kampagne geht weit über die Erfüllung der fünf Kriterien, wie "Fairtrade-Produkte im lokalen Einzelhandel" oder "Ratsbeschluss der Kommune zum Fairen Handel" hinaus und bindet den Fairen Handel in alle Bereiche der kommunalen Aktivitäten ein. [www.fairtrade-towns.de](http://www.fairtrade-towns.de)

### Bildungsarbeit in Schulen und Universitäten

Die Kampagnen **Fairtrade-Schools** und **Fairtrade-Universities** verankern das Thema Fairer Handel im Schul- und Uni-Alltag und schaffen Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf [www.fairtrade-schools.de](http://www.fairtrade-schools.de) und [www.fairtrade-universities.de](http://www.fairtrade-universities.de).

Unterrichtsmaterialien für die Bildungsarbeit finden Sie im Ideenpool der Fairtrade-Schools Kampagne sowie in der Materialdatenbank des Forum Fairer Handel unter [www.forum-fairer-handel.de/materialien](http://www.forum-fairer-handel.de/materialien).



# Weineempfehlungen



## Fairtrade Elemental Camenère Reserva

Weingut: Emiliana Organic Vineyard, Chile

Im diskreten Duft dunkle Beeren und Hauch von Tabak; beerig-saftig am Gaumen, etwas Vanille; Tannin ganz leicht im Hintergrund; vergnüglich leicht, fruchtbetonter Typ.

Erhältlich bei Kaufland, tegut, Dohle-Hit.



## EL PUENTE Cabernet Sauvignon Rosé

Weingut: Viña Chequen, Chile

Der Geruch dieses himbeerfarbenen Roséweins erinnert an rote Früchte und weist eine leichte, harmonische Säure auf.

Erhältlich bundesweit in Weltläden sowie unter [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de).



## Naturland Fair SECK ROSÉ

Weingut: Seck, Rheinhessen

Intensive Frucht und feine Aromen zeichnen dieses Rosé-Cuvée aus Cabernet Sauvignon, Spätburgunder und Portugieser aus. Leicht, fruchtig und unkompliziert passt der SECK ROSÉ zu schönen Sommerabenden und Salaten oder Fischgerichten.

Erhältlich direkt beim Winzer unter [www.weingut-seck.de](http://www.weingut-seck.de).



## GEPA Solombra Reserva Torrontès Chardonnay

Weingut: La Riojana, Argentinien

Dieser fruchtig frische Reserva besitzt eine leichte Jasmin-Note, die mit grünen Melonen und weißem Pfirsich abgerundet wird. Ein wunderbar ausgewogener Wein als Aperitif, Begleiter für Meeresfrüchte, Pasta oder Geflügelgerichte.

Erhältlich bundesweit in Weltläden sowie unter [www.gepa-shop.de](http://www.gepa-shop.de).



# Tischdekoration

## Blumen

Schmücken Sie Ihre Tafel mit fair gehandelten Blumen und unterstützen Sie damit die Arbeiter/innen auf Blumenfarmen in Ostafrika und Zentralamerika. Rosen mit dem Fairtrade-Siegel erhalten Sie im Supermarkt und beim Floristen.

Den Blumenfinder gibt es unter: [www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen](http://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen).

## Tischdecken- und Servietten

Eine große Auswahl an fair gehandelten Stoffservietten sowie schönen Tischläufern finden Sie in Ihrem Weltladen. Dazu sind Tischdecken aus Fairtrade-zertifizierter Baumwolle eine tolle Alternative – z.B. klassisch in weiß.

Lassen Sie sich im Produktfinder von TransFair inspirieren: [www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen](http://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen).

## Tisch-Accessoires

Weltläden bieten ein breites Sortiment an Vasen, Schalen und Kerzen aus Fairem Handel an. Lassen Sie sich von den vielen Mustern und Formen verzaubern. Auch ganze Tafelservice lassen sich in vielen Weltläden finden.

Einen Weltladen in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.weltladen.de](http://www.weltladen.de).

# Erdnusseintopf mit Reis

## Zutaten

### Für 6-8 Personen

- 4 EL Pflanzenöl\*
- 1 große Zwiebel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (Habanero\*)
- 2 Paprika (rot + grün)
- 2 Auberginen
- 500 g Champignons
- 1 l Gemüsebrühe
- 6 EL Erdnussbutter\*
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten in Stückchen
- 1 EL Limettensaft\*
- 1 TL Ingwerpulver\*
- Salz\* und Pfeffer\*

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und bei schwacher Hitze leicht andünsten. Die Chilischote im Ganzen dazugeben und den Topf für etwa 2 Minuten abdecken. Diese Zutaten dürfen nicht braun werden.

Die Paprika in kleine Stücke schneiden, in den Topf geben, umrühren und für weitere 5 Minuten schmoren lassen. Die Chilischote nun wieder herausnehmen, Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze ziehen lassen bis die Stücke zerkoht sind. Tomatenmark, Erdnussbutter und Ingwerpulver hinzufügen, glattrühren und mit warmer Gemüsebrühe aufkochen. Die Auberginen würfeln und mit den halbierten Champignons in den Topf untermischen. Die Soße sollte mindestens 45 Minuten lang unter stetigem Rühren köcheln. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

© Jackline Wanjiru





### Dazu wird Reis serviert:

- 2 EL Öl\*
- 4 Tassen Reis\*
- 4 ½ Tassen Wasser
- 2 TL Salz\*

Das Öl in einem Topf erhitzen und den Reis dazugeben. Diesen salzen und bei ständigem Rühren leicht anschwitzen. Das Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Nun den Topf abdecken (nicht mehr öffnen) und den Reis bei niedrigster Stufe etwa zehn Minuten zu Ende garen.



MY AFRICAN FOOD FRIENDS

### My African Food Friends

In der Webserie "My African Food Friends" geht es ums Zusammenkommen und Genießen. Filmemacherin und "African Food Map"-Gründerin Tuleka Prah lädt sechs Menschen ein, um zusammen Gerichte aus afrikanischen Ländern zu kochen, sich auszutauschen und um gemeinsam in Erinnerungen an vergangene Reisen zu schwelgen. Die erste Episode der Serie wurde in Zusammenarbeit mit TransFair realisiert: [www.fairtrade-deutschland.de/foodfriends](http://www.fairtrade-deutschland.de/foodfriends).

# Barbecue-Dip

## Zutaten

### Für eine Schale

- 2 EL Orangensaft\*
- 1 EL Limettensaft\*
- 2 EL Currypulver\*
- 3 EL Mangomark\*
- 150 g saure Sahne\*
- 50 g Joghurt\*
- 1 reife Banane\*
- Rauchsalz\* oder Meersalz\*

## Zubereitung

In einem kleinen Topf das Currypulver erhitzen, bis es duftet. Dieses dann vom Herd nehmen und mit Orangensaft und Limettensaft ablöschen.

Das Mangomark mit der Curry-Saft-Mischung verrühren. Jetzt die saure Sahne und den Joghurt unterrühren.

Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Soße heben. Mit Rauchsalz würzen und mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

**Tipp:** Lecker zum Dip sind die Kartoffelchips von Agropia aus Peru. Erhältlich in Ihrem Weltladen.

© TransFair e.V.



## Neue Chancen

## durch alte Kartoffelsorten

Blaue und rote Kartoffelchips werden aus „papas nativas“, wie die unzähligen traditionellen Kartoffelsorten in den peruanischen Anden genannt werden, hergestellt. Ihre Formen- und Farbenvielfalt ist enorm und reicht von weiß über gelb, blau, orange und lila bis hin zu bunten Farbkombinationen. Für die Bio-Kartoffelchips werden schmackhafte Sorten wie die wohlklingende „sumac Soncco“ („schönes Herz“) und seltene Varietäten wie „Pumapamaquin“ („Pumapfote“) verarbeitet.

Lange Jahre gab es für die „papas nativas“ keine Nachfrage. Durch die 2008 gegründete Kooperative Agropia und die Vermarktung der Naturland Fair zertifizierten Bio-Chips über den Fairen Handel rückt der Wert der alten Sorten zurück ins Bewusstsein vieler Familien. Mehr als 400 Sorten umfasst der Kartoffelreichtum, den die 90 Mitglieder der Kleinbauern-Kooperative Agropia auf ihren kleinen Flächen kultivieren.

### Aufbruch in den Anden

Durch die eigene Vermarktung haben sich die Lebensumstände der Familien langsam, aber spürbar verbessert. In der dünn besiedelten Gegend werden dabei gerade die kleinen Errungenschaften des täglichen Lebens, wie Mobiltelefone zur leichteren Kommunikation sowie sanitäre Anlagen in den Häusern, von vielen besonders geschätzt. Mit Stolz schicken Eltern ihre Kinder heute auf weiterführende Schulen und nehmen selbst an den vielfältigen (Bildungs-) Angeboten Agropias zu Fragen des biologischen Anbaus, zur Gesundheitsversorgung, zum Naturschutz und der Gleichstellung von Frauen und Männern teil.

Verlässliche Fair-Handels-Prämien und die damit verbundene Planungssicherheit haben Agropia ermutigt, eine eigene Anlage aufzubauen, in der die Kartoffeln zu den leckeren Bio-Chips weiterverarbeitet werden. Die Mitglieder von Agropia können damit heute direkt von der erhöhten Wertschöpfung ihrer Produkte profitieren.

Mehr Infos unter [www.dwp-rv.de](http://www.dwp-rv.de).



# Kichererbsen-Brot

## Zutaten

### Für eine Kastenform

500 g gekochte Kichererbsen\*  
(ca. 250 g Trockengewicht)  
1 Zwiebel  
3 Eier\*  
3 TL getrocknete Petersilie\*  
3 TL Za'atar\* (Nordafrikanische  
Gewürzmischung)  
1 TL Kreuzkümmel\*  
Salz\* und Pfeffer\*

## Zubereitung

Die gekochten und abgekühlten Kichererbsen mit einem Pürierstab zu Brei pürieren. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, zusammen mit den Eiern und den Gewürzen unter die Kichererbsenmasse rühren.

Eine Kastenform einfetten, den Kichererbsenteig hinein geben und ca. 45 Minuten bei 200°C Umluft backen.

**Tipp:** Das Brot hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank und schmeckt getoastet besonders lecker.

© EL PUENTE



## Fairer Handel stärkt die Region

Fair Trade Lebanon hat es sich zur Aufgabe gemacht, regionale Spezialitäten ausfindig zu machen und deren Anbau, Qualität und Vermarktung zu fördern. Die Organisation arbeitet seit 2006 mit Kleinbauern-Kooperativen und Familienunternehmen zusammen und bietet den Produzenten/innen Beratung und Unterstützung. Sie schafft ein neues Bewusstsein für den Wert der einzigartigen landwirtschaftlichen Erzeugnisse aus dem Libanon sowie für die traditionellen Anbautechniken und Rezepte. Außerdem bietet Fair Trade Lebanon Frauen-Kooperativen und Kleinproduzent/innen in den entlegenen Regionen des Landes ein tragfähiges Wirtschaftsmodell. Die Produzentengruppen in der Bekaa-Hochebene bauen die Pflanzen seit vielen Jahren dort an und verkaufen ihre Produkte vor allem auf dem einheimischen Markt.

Aufgrund der wirtschaftlichen und politischen Situation des Libanon ist der Export von Nahrungsmitteln für kleine Produzentengruppen schwierig zu organisieren.

Fair Trade Lebanon koordiniert oftmals auch die Weiterverarbeitung der Produkte und ermöglicht eine erweiterte Wertschöpfung, um Landflucht und Armut zu verhindern.

Im Libanon gibt es eine große Vielfalt an Getreideprodukten, Linsen und Kichererbsen. Nicht nur für die Gesundheit sind eiweißreiche Hülsenfrüchte von Bedeutung. Sie tragen durch ihre stickstoffbindenden Eigenschaften gezielt zur Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit bei, der Einsatz von Mineraldüngern kann so vermieden und somit die Umwelt geschützt werden.

EL PUENTE bezieht von Fair Trade Lebanon landestypische Hülsenfrüchte und Getreideprodukte wie Kichererbsen, Rote Linsen und Bulgur. Weitere Informationen: [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de).



# Schoko-Dattel-Aufstrich



## Zutaten

### Für ein Glas

180 g gekochte Datteln ohne Stein\*  
200 g Mandeln, trocken geröstete  
Cashewkerne\* oder Sonnenblumen-  
kerne\* (bzw. eine Mischung davon)\*  
125 ml Wasser  
60 g Butter  
2 EL Carobpulver\* (süße Kakao-  
alternative von der Frucht des  
Johannisbrotbaums)  
1 TL Kakao\*  
½ TL Zimt\*

## Zubereitung

Datteln und Nüsse mit einem Messer  
sehr fein hacken und in einer Schüs-  
sel mit Wasser vermischen. Die zer-  
lassene Butter, das Carobpulver  
sowie den Kakao untermischen.  
Schmeckt lecker als Brotaufstrich,  
als Dessert mit Banane oder Apfel  
oder einfach pur.

© Weltladen Holzkirchen



# Fruchtiges Milchreis-Brûlée



## Zubereitung

Kokosmilch in einen Topf geben und mit dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Den Milchreis dazugeben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen – regelmäßig umrühren und ggf. einen Schuss Wasser hinzugeben. Danach noch 10 Minuten quellen lassen.

Das Mangomark in vier Brûlée-Förmchen verteilen und jeweils mit Zitronensaft beträufeln. Den Milchreis mit der Hälfte des Rohrzuckers vermengen und ebenfalls in die Förmchen geben. Die andere Hälfte des Zuckers gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glatt streichen.

Förmchen in den Ofen geben und bei vorgeheizten 180°C Oberhitze so lange erwärmen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert.

**Tipp:** Wenn der Zucker nicht braun werden will, kann mit einem Brûlée-Brenner nachgeholfen werden.

© TransFair e.V.

## Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Tassen Kokosmilch\*
- 1 Tasse Milchreis\*
- 200 ml Mangomark\*
- 1 Vanilleschote\*
- 1 Zitrone
- 60 g Rohrzucker\*

# Woran erkenne ich fair gehandelte Produkte?

Der Begriff "fair" ist gesetzlich nicht geschützt. Daher ist die Vielfalt der Zeichen groß.

Die folgenden **Produktsiegel** stehen für Fairen Handel. Die Einhaltung der Kriterien des Fairen Handels wird dabei unabhängig kontrolliert.



**Anerkannte Fair-Handels-Importorganisationen** stehen mit ihrer gesamten Unternehmenspolitik hinter den Grundsätzen des Fairen Handels. Die folgenden Fair-Handels-Importeure sind Mitglied im Forum Fairer Handel:



Weitere anerkannte Fair-Handels-Organisationen sind im Lieferantenkatalog des Weltladen-Dachverband zu finden: [www.weltladen.de](http://www.weltladen.de). Einige davon sind im Fair-Band (Bundesverband für fairen Import und Vertrieb) zusammengeschlossen: [www.fair-band.de](http://www.fair-band.de).



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.

**Weltläden**, die Fachgeschäfte für Fairen Handel, bieten die größte Auswahl an fair gehandelten Produkten.



**Faustregel:** Produkte aus Fairem Handel erkennen Sie am Verkauf in Weltläden, an den Marken anerkannter Fair-Handels-Importeure, an dem Label der World Fair Trade Organization (WFTO) und an den anerkannten Produktsiegeln des Fairen Handels.



## Die Faire Woche

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel in Kooperation mit TransFair und dem Weltladen-Dachverband. Das Forum Fairer Handel setzt sich als Stimme des Fairen Handels in Deutschland für Gerechtigkeit im Handel ein, sowohl international als auch auf nationaler und regionaler Ebene. Sein Ziel ist es, das Profil des Fairen Handels zu schärfen, gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen und eine stärkere Ausweitung des Fairen Handels zu erreichen. Es ist in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Bildung und Kampagnen- und Advocacyarbeit tätig.

In Tausenden von Aktionen machen zahlreiche Weltläden, Fairtrade-Towns, Fairtrade-Schools, Aktions- und Jugendgruppen, Kirchengemeinden, Supermärkte, Gastronomiebetriebe und andere Akteure während der Fairen Woche bundesweit auf den Fairen Handel aufmerksam. Verbraucherinnen und Verbraucher werden so für entwicklungspolitische Themen und zu einem bewussten Einkauf sensibilisiert. 2016 findet die Faire Woche zum 15. Mal statt.

Weitere Informationen und Serviceleistungen zur Fairen Woche finden Sie unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de) sowie alle News auf [www.facebook.de/fairewoche](http://www.facebook.de/fairewoche).

### Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel



Weitere Informationen zum Forum Fairer Handel und seinen Mitgliedern finden Sie unter [www.forum-fairer-handel.de](http://www.forum-fairer-handel.de).



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

## Weitere Informationen erhalten Sie bei

### Forum Fairer Handel e.V.

Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin  
Tel. 030-28040588 | Fax 030-28040908  
[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  
Tel. 0221-9420400 | Fax 0221-94204040  
[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  
Tel. 06131-6890781 | Fax 06131-6890799  
[info@weltladen.de](mailto:info@weltladen.de)  
v



## Die Faire Woche

Die Faire Woche ist die größte Aktionswoche des Fairen Handels in Deutschland und findet in jedem Jahr in der zweiten Septemberhälfte statt. Weltläden, Schulen, Supermärkte, Kommunen, gastronomische Betriebe, kirchliche Organisationen und zahlreiche weitere Einrichtungen beteiligen sich mit über 2.000 Aktionen bundesweit, um den Fairen Handel bekannter zu machen.

Weitere Informationen:

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

# FAIREWOCHE

16.-30. September 2016

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



Die Erstellung der Broschüre wurde gefördert aus Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes durch Brot für die Welt – Evangelischer Entwicklungsdienst, MISEREOR sowie von ENGAGEMENT GLOBAL im Auftrag des BMZ.

BMZ  Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

**MISEREOR**  
DIE HILFswerk  
FAIRER HANDEL  
"Von Anfang an!"