

Rezeptheft zur
Fairen Woche

FAIRER HANDEL SCHAFFT TRANSPARENZ

FAIREWOCHE

11.-25. September 2015

www.fairewoche.de



**Die schönsten Rezept-
ideen mit Zutaten
aus dem Fairen Handel.
Genießen Sie mit!**

Mit einem Beitrag von
Foodbloggerin und Autorin
Sophia Hoffmann



INHALT

| | |
|---|----|
| Editorial | 03 |
| Fairer Handel schafft Transparenz | 04 |
| Wraps | 05 |
| Prinzipien des Fairen Handels | 06 |
| Kokos-Limetten-Suppe | 07 |
| Scharfe Oliventapenade | 08 |
| Starke Gemeinschaft | 09 |
| Wer hat die Macht? | 10 |
| Rotes Curry aus Linsen und Rote Beete | 11 |
| Rezeptidee von Sophia Hoffmann | 12 |
| Weinempfehlungen | 14 |
| COMSA – Fairtrade als Neuanfang | 15 |
| Quinoa-Burger | 16 |
| Quinoa – Das Wunderkorn der Inka | 17 |
| Dinkelpfannkuchen mit gegrillter Ananas | 18 |
| Dialog auf Augenhöhe | 19 |
| Avocado-Mango-Eis mit Kokosflocken und Paranusskernen | 20 |
| Festlicher Schoko-Ananas-Kuchen mit Veilchen | 21 |
| Informiert – das ganze Jahr | 22 |
| Die Faire Woche | 23 |
| Kontakt | 24 |

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.)
 Grafik: www.dreimalig.de, Köln
 Druck: dieUmweltDruckerei GmbH
 Auflage: 200.000 – 100 % Recycling-Papier,
 ausgezeichnet mit dem Umweltsiegel Blauer Engel

Rezeptbilder und Rezepte: Alle Rezepte in diesem Heft (außer S. 12-13) sind aus dem Kochbuch *Ehrlich Essen*, das im Jahr 2015 in den Niederlanden veröffentlicht wurde. Ehrliches Essen ist eine Initiative der drei niederländischen Fair-Handels-Organisationen: Stichting Max Havelaar, Fair Trade Original, Landelijke Vereniging van Wereldwinkels.

Das Kochbuch *Ehrlich Essen* wurde ermöglicht durch



Fotografie Rezepte: Saskia von Osnabrügge,
 Food styling: Yolanda van der Jagt, Styling: Eddy Frings,
 Art director: Diewertje van Wering, Concept: Judith Verkuil,
 Recipe makers: Lisette Kreischer, Carlijn Claire Potma, Kasia Vermaire, Samuel Levie, Yolanda van der Jagt, Sascha de Lint.

Weitere Bilder: Titel: © Fairtrade / Eduardo Martino |
 S. 2: © Fotolia / stockasso | S. 4: © TransFair / Santiago Engelhardt | S. 6 und 9: © Fairtrade International / Eduardo Martino |
 S. 10: © Camille Poulie | S. 12, 13: © Zoe Spawton |
 S. 15: © TransFair / Santiago Engelhardt | S. 17: © EL PUENTE |
 S. 19: © TransFair / Nabil Zorkot | S. 22: © TransFair e.V. |
 S. 23: © Forum Fairer Handel / Christian Ditsch



EDITORIAL

Wer hat die Bohnen für meinen Kaffee angebaut und unter welchen Bedingungen? Welchen Herausforderungen stehen Arbeiterinnen und Arbeiter in Textilfabriken in Bangladesch oder auf kenianischen Rosenfarmen gegenüber? Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten in Deutschland suchen nach Antworten auf diese Fragen. Der Faire Handel will und kann sie geben und deshalb steht die diesjährige Faire Woche unter dem Motto „**FAIRER HANDEL SCHAFFT TRANSPARENZ**“.

Transparenz genießt im Fairen Handel einen hohen Stellenwert. In der Regel bestehen direkte Kontakte zwischen den Produzentenorganisationen und den Fair-Handels-Organisationen in Deutschland. Besondere

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 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.

Highlights sind gegenseitige Besuche. So bekommen die Produkte ein Gesicht. Unabhängige und externe Kontrollen sichern die Glaubwürdigkeit. Transparenz ist in einer globalisierten Welt eine große Herausforderung und der Faire Handel leistet Pionierarbeit, die ständig weiterentwickelt wird – durch intensive Zusammenarbeit und im gleichberechtigten Dialog mit den Produzentenorganisationen.

Vom 11. bis 25. September 2015 findet in ganz Deutschland die Faire Woche statt. Sie bietet Ihnen zahlreiche Gelegenheiten, den Fairen Handel kennen und genießen zu lernen und auch selber aktiv zu werden – z. B. beim Kochen. Neben Hintergrundinformationen enthält dieses Heft viele schmackhafte Rezeptideen, u. a. von der Autorin und Food-Bloggerin Sophia Hoffmann. Alle Ideen in diesem Rezeptheft lassen sich mit fair gehandelten Zutaten zubereiten und genießen. Weitere Informationen zur Fairen Woche finden Sie unter www.fairewoche.de

Und jetzt:
 Viel Spaß beim Kochen und einen Guten Appetit!

Christoph Albuschkat
 Weltladen-Dachverband e.V.

Daniel Debray
 TransFair e.V.

Julia Lesmeister
 Forum Fairer Handel e.V.

TL = Teelöffel | EL = Esslöffel | g = Gramm
 ml = Milliliter | l = Liter | Msp = Messerspitze



FAIRER HANDEL SCHAFFT TRANSPARENZ

Entwicklungsminister Gerd Müller, Schirmherr der Fairen Woche, bezeichnete das Thema Transparenz in internationalen Lieferketten kürzlich als „eine zentrale entwicklungspolitische Herausforderung unserer Zeit“. Warum? Weil Intransparenz häufig zur Folge hat, dass Unternehmensverantwortung über die Produktionsbedingungen entlang der Lieferkette abgegeben wird. Ausbeuterische Kinderarbeit, Arbeitsbedingungen, die an Sklavenarbeit erinnern und mangelnde Sicherheit an Arbeitsplätzen sind für Millionen Menschen schreckliche Realität.

Der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesch, bei dem über 1.000 Menschen ihr Leben verloren, hat in Bezug auf das Thema Transparenz in internationalen Lieferketten zwei Dinge deutlich werden lassen: Zum einen bleiben die Bedingungen, unter denen Millionen Menschen weltweit leben und arbeiten, weitgehend verborgen. Zum Anderen hat das Unglück gezeigt, dass intransparente Produktions- und Lieferbedingungen es den Unternehmen erleichtern, sich der Verantwortung für die Folgen ihres Handelns zu entziehen. Der Faire Handel geht einen anderen Weg. Er ist eine

Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt. Die Produkte bleiben nicht anonym, sondern können oftmals bis zu den Produzent/innen zurückverfolgt werden. Der Faire Handel unterstützt Produzentenorganisationen in den Anbauländern in ihrem Einsatz für soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung sowie den Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt. Im Fairen Handel stimmen die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern ebenso wie die abhängig Beschäftigten demokratisch über wichtige Entscheidungen ab. Dies gilt insbesondere für Entscheidungen über die Verwendung der Mehrerlöse aus dem Fairen Handel.

Zahlen und Fakten zum Fairen Handel:

- Über **1,5 Millionen** Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sowie Arbeiterinnen und Arbeiter **in über 70 Ländern** profitieren direkt von den Vorteilen des Fairen Handels.
- Produkte aus Fairem Handel gibt es bundesweit in **42.000** Lebensmittelgeschäften sowie **800** Weltläden. Darüber hinaus bieten **20.000** gastronomische Betriebe fair gehandelte Produkte an.
- **Über 50%** der fair gehandelten Lebensmittel sind Bio-zertifiziert.



Zutaten:

- | | |
|---|---------------------------------|
| • 500 g Cherry-Tomaten | • 2 EL Kapern, grob gehackt |
| • 2 EL Olivenöl* | • 250 g Ricottakäse, gerührt |
| • 1/2 frische Ananas* (alternativ Ananas-scheiben*) | • 50 ml Sahne* |
| • 6 EL Basilikum, kleingehackt | • 8 kleine Wraps oder Tortillas |
| | • Salz* und Pfeffer* |

WRAPS

Für 4 Personen.
Vegetarisch.

Backofen auf 175°C vorheizen. Tomaten auf ein Backblech legen und Öl, Salz und Pfeffer darüber träufeln. 15 Minuten im Ofen backen.

Ananas in kleine Stücke schneiden und in einer Schüs-

sel mit Basilikum und Kapern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricottakäse, Sahne und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Die Käse-Mischung, die Ananas und die getrockneten Tomaten in die Wraps füllen – fertig.

Tipp: Schmeckt auch mit Büffelmozzarella oder Parmesan fantastisch.



PRINZIPIEN DES FAIREN HANDELS

„Fairer Handel ist eine Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt.“

heißt es in der Definition des Fairen Handels.

Ein ambitioniertes Vorhaben im globalisierten Wirtschaftssystem, das vor allem darauf beruht, dass Wenige profitieren und Viele ausgebeutet werden.

Wie können Handelspartnerschaften im Fairen Handel auf Dialog, Transparenz und Respekt beruhen und sich gleichzeitig im Markt behaupten?

Eine Antwort lautet Nachfrage. Wir, die Konsument/innen haben es mit unserem Einkauf in der Hand, das Sortiment im Supermarkt, im Café, oder in der Betriebskantine zu verändern. Mit steigendem Käuferbewusstsein gewinnt auch Transparenz über die Herstellung der Produkte sowie über deren Lieferkette zunehmend an Bedeutung.

Der Faire Handel bietet die Möglichkeit, sich mit eben jenen Fragen auseinanderzusetzen. Die Produkte sind nicht anonym, sondern erzählen die Geschichten der Produzent/innen, die hinter ihnen stehen. Die intensive und gleichberechtigte Zusammenarbeit mit den Handelspartner/innen in den Anbauländern ermöglicht es den Fair-Handels-Organisationen, detailliert über die Herstellungsweise der Waren zu informieren. Herausforderungen entlang der Lieferkette können früh erkannt und nach Lösungen gesucht werden. Zudem sind die Prinzipien des Handels transparent und ihre Einhaltung wird anhand verschiedener externer Zertifizierungs- und Monitoringverfahren überprüft und regelmäßig kontrolliert. Über Entscheidungshilfen, die Sie als Konsument/in beim Einkauf haben, informieren wir Sie auf Seite 21 in diesem Heft.

KOKOS-LIMETTEN-SUPPE

Für 4 Personen.

Vegan, laktosefrei, glutenfrei.

Koriander waschen und zerhacken. Limette ordentlich abscrubben, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren und schälen. Kerne für weniger Würze entfernen. Die geschälte Schote fein zerhacken. Stängel Zitronengras auseinanderziehen, den weichen Kern herausnehmen und fein zerhacken.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Kokosmilch hinzufügen. Koriander, Limettensaft und -abrieb, die zerhackte Chilischote, die Zitronengraskerne und den geriebenen Ingwer dazugeben und Suppe kochen lassen. Mit Pfeffer und – je nach Geschmack – gegebenenfalls Salz, Limettensaft und Sojasauce würzen.

Tipp: Für eine Gemüsesuppe fügen Sie der Brühe Lauch oder Sojasprossen hinzu. Auch Tofu, Fisch oder Meeresfrüchte passen toll zum Rezept.

Zutaten:

- ein Bund Koriander
- eine Bio-Limette
- eine rote Chilischote
- ein Stängel Zitronengras
- 2 Würfel Gemüsebrühe, in 400 ml Wasser gekocht
- 400 ml Kokosmilch*
- 3 cm frischer Ingwer, geschält und gerieben
- Pfeffer, bunt*
- wenn nötig etwas Salz* und Sojasauce





- Zutaten:**
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
 - 1/2 Banane*, geschält
 - eine Knoblauchzehe, geschält
 - 2 EL Kapern, grob zerhackt
 - 4 EL Olivenöl*
 - eine rote Paprika, zerhackt
 - 2 EL Petersilie, grob gehackt
 - Salz* und Pfeffer*

SCHARFE OLIVENTAPENADE

Für 4 Personen.
Vegan, laktosefrei, glutenfrei.

Oliven pürieren. Die Paste in eine Schüssel geben. Die Banane in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Darüber den Knoblauch drücken.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und die Olivenpaste

mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben.

Tipp: Man kann die Tapenade mit geröstetem Brot essen oder mit verschiedener Antipasti. Die Petersilie ist je nach Geschmack gut durch Basilikum, Minze oder Koriander zu ersetzen.

STARKE GEMEINSCHAFT

„Sie entscheiden sich nicht nur für einen ausgezeichneten Kaffee. Ihre Unterstützung bedeutet für uns, die Kaffeebauern, dass wir weitermachen können!“, erklärt Marlene del Carmen Gonzales Jarquim, Mitglied der Kaffeekooperative SOPPEXCCA im Norden Nicaraguas. Seit 17 Jahren ist die Kooperative Fairtrade-zertifiziert, über 40% der Mitglieder sind Frauen. SOPPEXCCA kontrolliert in einem eigenen Kaffeelabor die Qualität der Bohnen und betreibt ein Café in Jinotega. So wie viele Kaffeebäuerinnen und -bauern in Lateinamerika traf auch Marlene *la roya amarilla*, ein Blattpilz, der Kaffeepflanzen befällt, mit verheerenden Folgen. Ein Großteil ihrer Ernte war von einem auf andere Jahr zerstört und damit auch ihre Existenzgrundlage und die ihrer Familie. Heute, erst zwei Jahre später, hat sich die Situation ent-

spannt. SOPPEXCCA, mit ihren gut 650 Mitgliedern, hat – mithilfe stabiler Fair-Handels-Preise, konstanten Handelspartnerschaften und der Fairtrade-Prämie – Fördergelder zur Bekämpfung des Blattpilzes bereitgestellt. Marlene konnte die fallenden Pflanzen durch neue, resistenzere Pflanzen ersetzen und hofft, bereits im nächsten Jahr die ersten Kaffeekirschen ernten zu können.

Der Zusammenhalt in Kooperativen hat Auswirkungen auf Kleinbauernfamilien und die gesamte Region – das weiß auch Marlene: „Unser gesamter Lebensstandard hat sich durch den Fairen Handel verbessert. Es ist nicht nur der höhere Preis für unseren Kaffee. Auch das Gefühl, Mitglied einer organisierten Gruppe zu sein, ist sehr wichtig. Seit ich bei SOPPEXCCA bin, hat sich mein Leben und das meiner Kinder verändert.“



WER HAT DIE MACHT?

„Who’s got the power – Wer hat die Macht in internationalen Lieferketten?“ Diese Frage stellte sich das Fair Trade Advocacy Office (FTAO) in Brüssel im Rahmen einer Studie. Die FTAO ist eine Initiative von Fairtrade International und der World Fair Trade Organization (WFTO). Die Studie legt eine massive Machtkonzentration entlang von landwirtschaftlichen Wertschöpfungsketten offen: Einige wenige Unternehmen kontrollieren weltweit die Produktion und Vermarktung von Lebensmitteln. Diese Nachfragemacht fördert unlautere Handelspraktiken, sowohl im europäischen Einzelhandel als auch in den Produzentenländern. Für Kleinbäuer/innen und Arbeiter/innen, insbesondere am Anfang der Lieferkette, bringt dies oft schwerwiegende Probleme mit sich: unsichere Lebensgrundlagen, Kinderarbeit, prekäre Anstellungsverhältnisse und Umweltzerstörung. Und nicht selten kommt es zu der Frage: „Verkaufe ich meine Rohstoffe zu miserablen Preisen oder verkaufe ich sie gar nicht?“

Von dem Ungleichgewicht bekommen wir, die Konsument/innen, kaum etwas mit. Anbau- und erntebedingte Preisschwankungen gelangen oftmals nicht bis zu uns,

sondern müssen von den Produzent/innen abgefangen werden. Zerstört beispielsweise ein Blattpilz ganze Kaffeeregionen in Lateinamerika, kaufen die Händler die Bohnen anderswo ein. Die Folge davon – die betroffenen Produzentenorganisationen bleiben auf der Strecke.

Genau an dieser Stelle setzt der Faire Handel an. Er schafft ein ausgewogeneres Machtverhältnis zwischen Produzenten und Händlern. Dies ist ein zentrales Element der Handelspraktiken des Fairen Handels. Durch die gezielte finanzielle Unterstützung und Befähigung von Bauern- und Arbeiterorganisationen, beispielsweise durch Schulungen und Trainings, können starke Strukturen aufgebaut werden. Stabile Mindestpreise und Mehreinnahmen bilden ein Sicherheitsnetz und stärken die Verhandlungsposition auch in turbulenten Zeiten. Die Förderung der Prinzipien des Fairen Handels und seiner Handelspraktiken in landwirtschaftlichen Wertschöpfungsketten ist eine von fünf Forderungen, die der FTAO-Bericht formuliert.

Den vollständigen Bericht finden Sie unter www.fairtrade-advocacy.org/power



Zutaten:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • 2 EL Kokosöl | • Linsen* |
| • eine Knoblauchzehe, gehackt | • eine kleine Rote Beete in Würfeln |
| • eine rote Zwiebel, gehackt | • eine Karotte, in Stücke geschnitten |
| • 2 cm Ingwer, fein gehackt | • eine rote Paprika, in Würfel geschnitten |
| • 2 1/2 EL Zimtpulver* | • 60 ml „Shoyu“ (japanische Sojasauce) |
| • 1 EL Kreuzkümmel* | • 2 Tomaten, Rohschnitt |
| • 1 EL Currypulver* | • Kokosmilch* |
| • 1 1/2 EL Kurkuma | • ein Bund Koriander |
| • 1/2 EL Zitronenpulver | • Pfeffer, bunt* |
| • eine Prise Chili* | • Brunnenkresse |
| • 100 g getrocknete rote | |

ROTES CURRY AUS LINSEN UND ROTE BEETE

Für 2 Personen.

Vegan, laktosefrei.

Kokosöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer kurz anbraten. Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Zitronenpulver und Chili hinzufügen. Kurz darauf Linsen und Gemüse hinzufügen. Alles zusammen scharf anbraten.

Dann unter Rühren 500 ml Wasser hinzufügen. Das Ganze kochen, bis die Linsen das Wasser aufgesogen haben. Sojasauce unterrühren. Insgesamt sollte es etwa 20 Minuten dauern, bis die Linsen weich und die Flüssigkeit aufgesogen sind.

In den letzten 5 Minuten Tomaten und einen großzügigen Löffel Kokosmilch unterheben. Das Curry mit frischer Brunnenkresse servieren und mit etwas Pfeffer und Koriander abschmecken.



| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Zutaten: | weiße Möhren, Rettich, |
| • 250 g schwarzer Reis* | Pastinake, Petersilien- |
| • 500 ml Wasser | wurzel, weiße Aubergine, |
| • 250 g aromatische | Chinakohl, Weißkraut. |
| Cherry-Tomaten | Sellerie und Blumen- |
| • einige Zweige (frischer) | kohl würde ich sparsam |
| Rosmarin | verwenden, da sie sehr |
| • 6 EL Olivenöl* | geschmacksdominant |
| • 500 g weißes Gemüse | sind. |
| z.B. Spargel, weiße Zwie- | • Saft einer halben Zitrone |
| beln, etwas Knoblauch, | • Salz* |
| die weißen Stiele von | • (weißer) Pfeffer* |
| Mangold oder Lauch, | • nach Belieben einige |
| Frühlingszwiebeln, | Zweige (violetten) |
| Kohlrabi, Mairübchen, | Basilikum als Deko |

SCHWARZER REIS MIT WEISSEM RATATOUILLE UND GANZEN AROMA-TOMATEN

Schwarzer Reis – nicht zu verwechseln mit Wildreis – besticht durch seinen nussigen Geschmack und sieht einfach toll aus. Aufgrund seiner Seltenheit war er im alten China den Herrschern und den Göttern als Opfergabe vorenthalten. Als er mehr und mehr dem normalen Volk zugänglich wurde, nannte man ihn „Liebespaar-Reis“. Seine stark klebenden Körner sollten den Zusammenhalt des Paares symbolisieren, das ihn verspeiste. Um einen farbig span-

nenden Kontrast zu schaffen, habe ich für dieses Gericht nur weißes Gemüse beziehungsweise die weißen Teile von Gemüse verwendet. Als Soßen-Ersatz dienen die im Ganzen geschmorten Tomaten, die einfach auf dem Teller zerdrückt und untergemischt werden können. Mit Gewürzen wird in diesem Rezept sparsam umgegangen um die ursprünglichen Geschmäcker des Reis und der Gemüse besser hervorzuheben.

Für 4 Personen.
Vegan, glutenfrei, laktosefrei.

Den Backofen auf 250 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Den Reis in einem Sieb waschen. Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren, auf niedrigste Stufe schalten und abgedeckt 30 – 35 Minuten ziehen lassen. Nach 20 Minuten den Wasserstand kontrollieren und gegebenenfalls noch etwas Wasser dazu geben.

Die Tomaten waschen und mit 3 EL Olivenöl und dem Rosmarin in einer Auflaufform vermischen und für 20 Minuten bei 250 Grad im Ofen garen bis sie weich geschmort sind.

In der Zwischenzeit das weiße Gemüse waschen, putzen und in kleine, mundgerechte Stücke zerteilen. Gemüse mit längerer Garzeit (Spargel, Kohlrabi, Aubergine, Weißkohl) einfach in kleinere Stücke/Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin etwa 10 Minuten knackig anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis und den Tomaten feierlich anrichten. Nach Belieben mit Basilikum dekorieren. Mit Mund und Augen genießen.

Guten Appetit!



Mein Kochbuch heisst „**Sophias vegane Welt**“. Was diese Welt ausmacht, ist ihre natürliche Farbenfreude und kreative Verspieltheit. Kochen bzw. Essen soll Spaß machen und uns gut tun. Kein lästiger Zwang oder Mittel zum Zweck im stressigen Alltag, sondern Entspannung, Inspiration und Freude. Farben, Formen, Geschmäcker, Konsistenzen, lassen Sie es sich auf der Zunge zergehen! Die Natur hat so viel zu bieten! Basis meiner Küche ist die vegane Lebensweise, ich zeige, dass keine tierischen Lebensmittel notwendig sind damit es lecker schmeckt. Natürlich ist mir auch wichtig, wo und wie meine Lebensmittel produziert werden, deshalb greife ich zu fair gehandelten Produkten. Die Wertschätzung für Lebensmittel und andere von Menschenhand produzierte Konsumgüter ist in unserer Gesellschaft leider verloren gegangen. Wir müssen uns dafür einsetzen, dass sich das ändert!
Sophia Hoffmann, Sophias vegane Welt, edel Verlag, 14,95 €





Fairtrade Kaya Chardonnay

Weingut: Overhex Wines Int., Südafrika

Geprägt vom milden, mediterranen Klima des Western Capes und seinen wohlthuenden maritimen Küstennebeln und Meeresbrisen bringt KAYA einen vielfältigen Wein zu Ihnen nach Hause. Harmonische Säure, gute Fülle und die ausgewogene Struktur von Pfirsich-, Ananas- und Citrusfrüchtearomen zeichnen diesen Weißwein aus.

Erhältlich in Supermärkten bundesweit sowie unter www.langguth.de

Unabhängig zertifiziert durch:



Gepa Solombra Reserva Malbec Shiraz 2013

Weingut: La Riojana, Argentinien

„Solombra“ heißen die erlesenen fair gehandelten Weine der Kooperative La Riojana. Dies ist eine Wortschöpfung aus „Sol“ (dt. Sonne) und „Sombra“ (dt. Schatten) – ideales Klima für Trauben aus ökologischem Anbau. Dieser intensive Reserva mit dunklen Fruchtaromen ist am Gaumen gut ausbalanciert. Schwarze Johannisbeere und Röstaromen bilden ein rundes Geschmackserlebnis.

Erhältlich bundesweit in Weltläden sowie unter www.gepa-shop.de

Import und Vertrieb durch:



EL PUENTE Syrah Reserva

Weingut: Viña Chequen, Chile

Mit einer kräftigen, violett-roten Farbe und einem reichen Bouquet besticht dieser Syrah Reserva. Er verströmt den Duft von schwarzem Pfeffer, reifer Paprika, Eichenholz und einen Hauch von Vanille. Gekeltert aus der uralten Rebsorte Syrah ist dieser Wein aus Chile ein Tropfen für Genießer/innen.

Erhältlich in Weltläden bundesweit sowie unter www.el-puente.de

Import und Vertrieb durch:



Naturland Fair SECK WEISS

Weingut: Seck, Rheinhessen

Ein leichtes, frisches Cuvée mit feiner Muskatnote, das würziges Aroma und feine Frucht verbindet. SECK WEISS ist ein idealer Sommerwein. Er begleitet Rohkost, Fingerfood, leichte Speisen und bereitet Trinkgenuss auch solo.

Erhältlich direkt beim Winzer unter www.weingut-seck.de

Unabhängig zertifiziert durch:



COMSA – FAIRTRADE ALS NEUANFANG

Unterwegs in Honduras: Ein sehr kleines, oft unterschätztes Land in Mittelamerika mit acht Millionen Einwohner/innen, jeder Vierte muss mit weniger als zwei Dollar pro Tag auskommen. Hier in den Bergen, zwischen 1.200 und 1.600 Metern hoch, ist die Kaffeorganisation COMSA – cafe organico de Marcala sociedad anonima – angesiedelt. COMSA erwuchs aus der schlimmsten Kaffeekrise um die Jahrtausendwende. Die Kaffeepreise erlangten einen historischen Tiefstand, die Weltmarktpreise deckten nicht mal die Hälfte der Produktionskosten ab.

In diesem Umfeld setzten sich vier Kaffeebauern zusammen, um mit der Gründung von COMSA einen Ausweg aus der wirtschaftlichen Misere zu finden. In den Anfangsjahren kämpften sie hart um das Überleben, denn als neue Organisation hatten sie noch keine Geschäftspartner. Die größte Schwierigkeit war die Vorfinanzierung der Ernte für die mittlerweile 64 Mitglieder. Die 300 Dollar Startkapital waren schnell aufgebraucht.

Die Mitglieder überbrückten fünf Jahre Verluste mit großem persönlichem Verzicht. Fehlende internationale Märkte waren die größte Herausforderung.

2006 erlangte COMSA die Bio- und Fairtrade-Zertifizierung. Der damalige und heutige Präsident Juan David Chaves Dominguez besuchte im selben Jahr die Kaffeemesse in Atlanta, dabei trug er sieben Pfund Kaffeeproben im Gepäck. Die gute Qualität des Rohkaffees überzeugte den ersten US-amerikanischen Aufkäufer. Damit wendete sich das Blatt. COMSA wächst seither kontinuierlich. 830 Mitglieder zählt die Organisation, die sich mit ganzem Herzen dem Bioanbau verschrieben hat. Dieses Jahr wird die Generalversammlung über ein Fairtrade-Prämienvolumen von 1,5 Mio US-Dollar entscheiden. Zur Fairen Woche 2015 werden Sonia Vasquez und Rodolfo Peñalba von COMSA durch Deutschland reisen und unmittelbar von ihren Erfahrungen mit dem Fairen Handel berichten.





| | |
|---|--|
| Zutaten: | • 1/2 Banane*, kleingehackt |
| Für die Burger: | • Meersalz* und schwarzer Pfeffer* |
| • 40 g Quinoa* | |
| • 2 EL Olivenöl* | Für die Guacamole: |
| • eine kleine rote Zwiebel, kleingehackt | • eine reife Avocado*, in Stücke geschnitten |
| • 1/2 Knoblauchzehe, fein zerhackt | • 1/4 rote Paprika, fein zerhackt |
| • 75 g braune Champignons | • 1/2 kleine weiße Zwiebel, fein zerhackt |
| • 1/2 rote Paprika, fein zerhackt | • 2 EL Zitronensaft |
| • 2 TL Kreuzkümmel* | • Meersalz* und schwarzer Pfeffer* |
| • 2 TL Paprikapulver | Dazu: |
| • 2 EL „Shiro Shoyu“ (japanische Sojasauce) | • Mehrkornbrot |
| • 150 g schwarze Bohnen (aus der Dose) | • vegane Mayonnaise |
| • 1/2 Esslöffel Hefeflocken | • gebratene Zwiebelringe |
| • 1 TL Pfeilwurz (Bindemittel) | • gebr. Streifen roter Paprika |
| | • Salatblätter |

QUINOA-BURGER

Für 4 Personen.
Vegan, laktosefrei.

Quinoa circa 15 Minuten lang kochen, bis sie weich ist. Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Paprika, Kreuzkümmel und Paprikapulver in Öl anbraten, bis die Zwiebel glasig und die Pilze gut angebraten sind. Einen Schuss „Shiro Shoyu“ dazugeben und alles braten, bis die

QUINOA – DAS WUNDERKORN DER INKA

Es wurde einmal gesagt: „Müsse man, um zu überleben, aus allen Nahrungsmitteln ein einziges auswählen, wäre die beste Wahl zweifellos Quinoa.“ Mit ihrem hohen Gehalt an Eiweiß, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren hat die Quinoa anderen Getreidearten einiges voraus.

Zwar war Quinoa über Jahrtausende ein Hauptnahrungsmittel der Andenbewohner/innen, doch hat sie auch schwere Zeiten hinter sich. Gegen die immer größer werdende Einfuhr europäischer Getreidesorten konnte sich die Pflanze aus den Anden nicht behaupten, sodass der Anbau vielerorts nach und nach eingestellt wurde. Anfang der 80er Jahre schlossen sich indigene Genossenschaften aus dem Hochland Boliviens zur Organisation ANAPQUI (Asociación Nacional de Productores de Quinoa) zusammen, um den Anbau wieder zu fördern. Mit Hilfe dieser Organisation sollte der Absatzmarkt weltweit vergrößert werden und sich damit auch die Lebenssituation der Kleinbäuer/innen verbessern.

Mehr als 1.500 Familien in rund 90 Gemeinden profitieren derzeit vom Anbau der Quinoa und ihrem Verkauf im Fairen Handel. Heute ist ANAPQUI nicht nur der erste, sondern auch der größte Quinoa-Exporteur Boliviens.

Champignons die Sojasauce ganz aufgesogen haben. Quinoa durch ein Sieb abtropfen lassen. Das restliche Wasser mit einem Löffel ausdrücken.

Bohnen, Quinoa, Hefeflocken, Pfeilwurz und die Pilzmischung zusammen pürieren. Bananenstücke, Salz und Pfeffer in die Mischung geben. Vier Quinoa-Burger aus der Masse formen und in Öl



braten. Für die Guacamole Avocado, Paprika, Zwiebelstücke, Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehrkornbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte zuerst mit Salatblättern und Burgern belegen.

Guacamole, vegane Mayonnaise, Paprikastreifen und Zwiebelringe dazu geben und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Für 4 Personen.
Vegetarisch.

Zwei Esslöffel Kokosöl schmelzen. Honig hinzufügen. Ananasstreifen mit der Mischung „marinieren“ und zur Seite legen.

Für den Pfannkuchenteig in einer Schüssel gesiebtes Dinkelmehl, Eier, Bananen, Zitronensaft, Backpulver und Salz verrühren und langsam Kokosmilch dazu gießen. Mit dem restlichen Kokosöl Pfannkuchen in einer

beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die „marinierten“ Ananasstreifen ebenfalls bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten auf jeder Seite braten.

Pfannkuchen mit Ananasstreifen und Crème Fraîche servieren. Nach Wunsch mit Kokosraspeln und Honig dekorieren.

Tipp: Der Honig kann bei Bedarf durch Ahornsirup ersetzt werden.

| | |
|---|-------------------------------|
| Zutaten: | • 2 reife Bananen*, zerdrückt |
| • 5 EL Kokosöl | • ein Schuss Zitronensaft |
| • 2 EL Honig* | • 1 TL Backpulver |
| • 1/2 frische Ananas*, in Scheiben geschnitten oder Ananasscheiben* | • eine Prise Salz* |
| • 250 g Dinkelmehl | • 400 ml Kokosmilch* |
| • 2 Eier | • 4 EL Crème Fraîche* |
| | • Kokosraspeln* |



DIALOG AUF AUGENHÖHE

Der Schlüssel zu positiven Entwicklungen von Produzentenorganisationen liegt in der individuellen und organisatorischen Stärkung. Um das zu erreichen, ist ein konstruktiver Austausch zwischen den Produzent/innen und Fair-Handels-Organisationen notwendig, der nur auf Augenhöhe funktionieren kann. Es geht darum, Beratungsangebote zu schaffen, die Infrastruktur auszubauen und die Produktivität nachhaltig zu steigern. Der Faire Handel hat also das Ziel, das Ungleichgewicht im weltweiten Handel abzubauen, indem die Partner am Beginn der Lieferkette gestärkt werden.

Die Fair-Handels-Bewegung muss indes ständig dazulernen, denn die Herausforderungen, denen sich viele Produzentenorganisationen gegenüber sehen,

verändern sich kontinuierlich. Der Klimawandel hat beispielsweise dramatische Folgen für einen Großteil der Kaffeebäuerinnen und -bauern in Zentralamerika – neue Ansätze und Wege der Produktion müssen entwickelt, Anbaumethoden nachhaltiger gestaltet und Gelder investiert werden.

Damit diese Herausforderungen nicht im Dunkeln bleiben, stehen Fair-Handels-Organisationen in ständigem Austausch mit ihren Handelspartnern. Transparenz in beiden Richtungen ist eine Kernanforderung für den Dialog auf Augenhöhe. Im Fairtrade-System sind die Produzent/innen beispielsweise mit 50% Stimmanteil in allen wichtigen Entscheidungsgremien und internationalen Komitees gleichberechtigt beteiligt.

AVOCADO-MANGO-EIS MIT KOKOSFLOCKEN UND PARANUSSKERNEN

Für 4 Personen.
Vegan, laktosefrei, glutenfrei.

Avocado, Mango und Banane mindestens 8 Stunden einfrieren. Vor der Zubereitung etwa 5 - 10 Minuten antauen lassen. Das gefrorene Obst mit Kokosmilch, Limettensaft und Vanille pürieren, bis die Eismischung glatt ist.

Nach dem Pürieren sollte die Mischung nicht zu fest sein und es sollten sich auch keine Stückchen mehr

Zutaten:

- | | |
|--|------------------------------|
| • 200 g reife Avocado*, in Würfel geschnitten | • 100 ml Kokosmilch* |
| • 350 g Mango*, in Würfel geschnitten | • Saft einer Limette |
| • eine reife Banane*, in Scheiben geschnitten | • Mark einer Vanilleschote* |
| | • Paranusskerne*, gehackt |
| | • Kokosflocken* |



darin befinden. Ist dies dennoch der Fall kann noch Kokosmilch hinzugefügt und erneut püriert werden. Die Eismischung mit Paranusskernen und Kokosflocken dekorieren und servieren.

Tipp: Statt Kokosmilch kann auch Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch verwendet werden.

Auch lecker: Behalten Sie ein paar der gefrorenen Mangostücke und rühren Sie diese kurz vor dem Servieren dazu.

Zutaten:

- | | |
|--|---|
| • Margarine auf Pflanzenbasis | • 5 Ananasscheiben*, abgetropft und in Stücke geschnitten |
| • 350 g Weizenmehl, gesiebt | • 50 g dunkle Schokolade*, gehackt |
| • ein Päckchen Backpulver | • 100 g dunkle Schokolade* in Stücken |
| • eine Prise Salz* | • 20 g Kokosraspeln* |
| • 1 TL Vanillepulver* | • getrocknete Mangostücke* |
| • 300 g Rohrzucker* | • Veilchen oder andere essbare Blumen |
| • 200 ml Olivenöl* | |
| • eine Banane*, geschält und kleingehackt | |
| • 250 ml Kokosmilch* | |

FESTLICHER SCHOKO-ANANAS-KUCHEN MIT VEILCHEN

Für 8 Personen.
Vegan, laktosefrei.

Backofen auf 200°C vorheizen. Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Mehl, Backpulver, Salz, Vanille und Rohrzucker in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Öl, Banane und Kokosmilch pürieren. Die beiden Mischungen zusammenfügen. Ananasstücke und 50 g dunkle

Schokolade (gehackt) dazu rühren. Mischung umrühren, bis der Teig dick und sirupartig, aber nicht zu flüssig, ist. Den Teig nun etwa 50 Minuten in der Form backen, und mit einem Zahnstocher überprüfen, ob er fertig ist. Den Kuchen vollständig abkühlen lassen.

Die restliche Schokolade (100 g) im Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade über den Kuchen gießen und mit Kokosraspeln, Mangostücken und Veilchen dekorieren.

Tipp: Servieren Sie den Kuchen mit einer Tasse frischem und fair gehandeltem Kaffee oder Tee!



Die Faire Woche ist eine tolle Gelegenheit, das eigene Engagement und die eigenen Aktivitäten sichtbar und erlebbar zu machen sowie Interessierte zu gewinnen, sich mit fair gehandelten Produkten auseinanderzusetzen. Diese Möglichkeit haben Konsument/innen das ganze Jahr über: Fair-Handels-Organisationen haben, neben der klaren Kennzeichnung der verwendeten Zutaten, verschiedene Mechanismen entwickelt, um die Produkte transparenter zu machen:

Mit dem **Fairtrade-Code** können Konsument/innen die Herkunft ihrer Fairtrade-Produkte nachvollziehen. Das geht ganz einfach: Auf vielen Produkten mit dem grün-blauen Siegel finden Sie auf der Verpackung, oder bei Früchten per Aufkleber, eine Nummer. Einfach unter www.fairtrade-code.de eingeben und die Produzent/innen und Organisationen hinter dem Produkt kennenlernen.

Die Fair-Handels-Organisation GEPA stellt auf Ihrer Website unter www.gepa.de/produzenten in der Rubrik **Produzenten weltweit** den direkten Bezug zwischen

Produkt und Produzent/innen her. Alle Schokoladen der GEPA tragen außerdem einen QR-Code mit weiterführenden Informationen zur Lieferkette.

Der **Lieferantenkatalog** stellt die Grundlage für den Einkauf der Weltläden dar, die Mitglied im Weltladen-Dachverband sind. Die dort aufgeführten Lieferanten – derzeit rund 70 Organisationen – handeln entsprechend der Konvention der Weltläden.
www.weltladen.de/#die-anerkannten-weltladen-lieferanten

Woher kommt mein Naturland Fair-Produkt? Die Seite www.Bio-mit-Gesicht.de gibt die Antwort. Hierzu einfach die Nummer vom Produkt mit dem Aufdruck **Bio mit Gesicht** in der Suchmaske eingeben und die Lieferkette nachvollziehen. Ursprünglich für Bio-Produkte gegründet, jetzt auch mit vielen Naturland Fair Produkten.

Unabhängige Siegel-Vergleichsportale wie www.siegelklarheit.de des BMZ oder www.nachhaltiger-warenkorb.de geben nützliche Tipps beim fairen Einkauf.



DIE FAIRE WOCHE

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel in Kooperation mit TransFair e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V.. Das Forum Fairer Handel wurde gegründet, um die Aktivitäten des Fairen Handels in Deutschland zu koordinieren. Ziel ist es, eine stärkere Ausweitung des Fairen Handels zu erreichen und gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen.

In Tausenden von Aktionen machen zahlreiche Weltläden, Fairtrade-Towns, Aktions- und Jugendgruppen, Supermärkte, Gastronomiebetriebe und andere Akteure während der Fairen Woche bundesweit auf den Fairen Handel aufmerksam. Verbraucherinnen und Verbraucher sollen so für entwicklungspolitische Themen sensibilisiert und zu einem bewussten Einkauf ermuntert werden. Die Faire Woche findet 2015 zum 14. Mal statt. Weitere Informationen und Serviceleistungen zur Fairen Woche finden Sie unter www.fairewoche.de

Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel

Der Weltladen-Dachverband | Naturland – Verband für ökologischen Landbau | Die Importorganisationen BanaFair, dwp, EL PUENTE, GEPA – The Fair Trade Company und GLOBO Fair Trade Partner.

Weitere Informationen zum Forum Fairer Handel und seinen Mitgliedern finden Sie unter 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 | www.forum-fairer-handel.de

TransFair e.V. | Remigiusstraße 21 | 50937 Köln

Tel. 0221-9420400 | Fax 0221-94204040 | info@fairtrade-deutschland.de | www.fairtrade-deutschland.de

Weltladen-Dachverband e.V. | Ludwigsstraße 11 | 55116 Mainz

Tel. 06131-6890781 | Fax 06131-6890799 | info@weltladen.de | www.weltladen.de



Gefördert aus Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes durch Brot für die Welt – Evangelischer Entwicklungsdienst, MISEREOR sowie ENGAGEMENT GLOBAL im Auftrag des BMZ.

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das Forum Fairer Handel e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von ENGAGEMENT GLOBAL gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

