FAIR SCHMECKT MIR!

FAIRE WOCHE 2010

REZEPTHEFT

Da unsere Nutzungsrechte am zentralen Fotomotiv der Fairen Woche 2010 ausgelaufen sind, haben wir das Foto von der Titelseite entfernt. Der Inhalt steht Ihnen selbstverständlich weiterhin zur Nutzung zur Verfügung.

Genießen Sie mit!

FAIREWOCHE

13.-26. September 2010

www.fairewoche.de

FAIRTRADE

Weltladen anders als andere

Die schönsten Rezeptideen mit Zutaten aus dem Fairen Handel.

Mit Beiträgen von Dirk Niebel, Spitzenkoch Simon Tress und dem preisgekrönten Stollenbäcker Günther Getrey.

INHALT

Grußwort 03
Editorial 04
Ländliche Entwicklung durch Fairen Handel 07
Fairer Handel fördert Klimaschutz 11
Ein Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung 14
Fairer Handel erhält kulturelle Vielfalt 16
Der Faire Handel 18
Die Faire Woche 19

Leckere Rezeptideen:
- Auf den Geschmack kommen: Ensalada de Arroz 05
- Bananensalat auf karibische Art – ein Tipp von Dirk Niebel 06
- 3-Gänge-Menü von Spitzenkoch Simon Tress:
  Ziegenkäsenougat auf Zucchini mit Mangosauce 08
  Schwein in Kokos-Ingwer-Sud mit Quinoa-Blinis 08
  Basmati-Reis à la Crême 10
- Leckere Stollenkreationen von Günter Getrey 12
- Fruchtige Leckereien: Süße Orangencrème 15
- Faires Fruchtsaft-Sorbet 15
- Cocktail ‚Fairway Green do Brasil' von Mike Meinke 17
- Faire Durstlöscher: Refresco und Licuado 17

IMPRESSUM

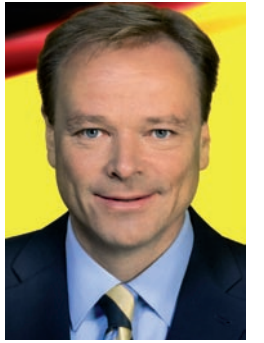
Herausgeber: Forum Fairer Handel
Redaktion: Bettina von Reden,
Charlotte Rinck (TransFair e.V.),
Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.)
Grafik: www.dreimalig.de, Köln
Druck: Hermann Bösmann GmbH, Detmold
Auflage: 200.000
Papier aus 100% Altpapier

Bilder: BanaFair S. 5 u. | Jörg Böthling/agenda S. 7 | BMZ S. 3 | Hartmut Fiebig S. 14 | GEPA S. 4 u. | Stefan Lechner S. 11 o. | Gunter Moskau S. 19 | Christian Nusch S. 2, 16 o. | Paul Pack S. 4 o., 5 o. | Cornelia Pithart (Fotolia) S. 12 | Torsten Seltmann/Fairy Team Saarbrücken S. 13 | Stockfood_399151 S. 1 l. | Fairtrade S. 11 u.,15, 16 u., 17, 18 | Tress-Gastronomie/Kaeflein S. 1 r., 8-10

FAIREWOCHE
www.fairewoche.de

Grußwort des Bundesministers für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, Dirk Niebel, zur Fairen Woche 2010:

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung



Ich möchte Sie herzlich zur neunten Fairen Woche begrüßen! Über Ihr Interesse am Fairen Handel freue ich mich sehr, weil Fairer Handel auch Entwicklungspolitik ist!

Die deutsche Entwicklungspolitik soll Menschen die Freiheit geben, ohne materielle Not, selbstbestimmt und eigenverantwortlich ihr Leben zu gestalten. Dazu wollen wir die Selbsthilfekräfte der Produzentinnen und Produzenten in den Entwicklungsländern stärken. Der Faire Handel ist ein Weg, um diesen Zielen näher zu kommen.

Unser Leben und Konsumverhalten hängen mehr denn je mit den Lebensverhältnissen in ärmeren Ländern zusammen. Der Faire Handel klärt auf vielfältige Weise Verbraucherinnen und Verbraucher über diese Zusammenhänge auf. Aber der Faire Handel unterstützt auch ganz direkt eine nachhaltige Produktion in Entwicklungsländern. Diese direkte Unterstützung ist uns wichtig und deshalb haben wir für diese Legislaturperiode beschlossen, den nachhaltigen Konsum besonders zu fördern.

Ob beim Einkauf von Lebensmitteln oder während eines Restaurantbesuches – wir können täglich einen bewussten Beitrag leisten zu einer partnerschaftlichen und ökologischen Entwicklung des Südens. Dieses Potenzial des Fairen Handels greift das diesjährige Motto der Fairen Woche auf und bekundet: „Fair schmeckt mir!"

Die Faire Woche zeigt eindrucksvoll, was zivilgesellschaftliches Engagement bewirken kann: Mit Kreativität und Elan beteiligen sich Weltläden, Supermärkte, Bioläden, Gastronomie und einzelne Akteure jedes Jahr, um auf den Fairen Handel aufmerksam zu machen und über ihn zu informieren. Mit Erfolg!
Das breite zivilgesellschaftliche und privatwirtschaftliche Engagement für den Fairen Handel finde ich ausgezeichnet. Es passt sehr gut zu unserem Ziel, Kirchen, Stiftungen, Nichtregierungsorganisationen und die Privatwirtschaft intensiv in unsere Entwicklungspolitik einzubinden.

Ich wünsche Ihnen allen eine erfolgreiche, bunte und aktive Faire Woche. Mein herzlicher Dank gilt vor allem den vielen Aktiven, die sich bundesweit ehrenamtlich engagieren und an einer gerechteren Welt mitarbeiten.

Machen Sie mit und testen Sie „Faire Köstlichkeiten aus aller Welt". Ich wünsche daher „Fairen Appetit"!

Ihr

Dirk Niebel

EDITORIAL

„Fair schmeckt mir!" – das würden wir auch gerne aus Ihrem Munde hören. Deswegen widmen wir die Faire Woche 2010 ganz diesem Motto. Vom 13. bis 26. September werden Sie viele Gelegenheiten haben bei zahlreichen Aktionen in ganz Deutschland fair gehandelte Produkte zu probieren und den Fairen Handel in seiner ganzen leckeren Vielfalt zu erleben.
Doch bei „Fair schmeckt mir!" geht es nicht nur um die Produkte, sondern auch um die Idee des Fairen Handels: Die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Produzenten in Afrika, Asien und Lateinamerika zu verbessern und den internationalen Handel gerechter zu gestalten.

Mit diesem Rezeptheft möchten wir Ihnen beide Aspekte des diesjährigen Mottos näher bringen. In kurzen Hintergrundtexten informieren wir Sie über den positiven Beitrag des Fairen Handels zu vielen Bereichen, die immer wieder drängend auf der politischen Tagesordnung stehen: Klimaschutz, die Entwicklung ländlicher Gebiete, eine nachhaltige Welternährung und der Erhalt kultureller und biologischer Vielfalt.

Mit leckeren Rezeptideen möchten wir Sie dazu anregen, fair gehandelte Produkte in Ihren Alltag zu integrieren und neue Gerichte auszuprobieren. Besonders freuen wir uns daher über die Beiträge des Spitzenkochs Simon Tress, der ein Drei-Gänge-Menü mit vielen fair gehandelten Zutaten eigens zur Fairen Woche kreiert hat, und über zwei faire Stollenrezepte des preisgekrönten Stollenbäckers Günther Getrey, die Ihnen im Anschluss an die Faire Woche die Vorweihnachtszeit versüßen können.

Für viele weitere Informationen und Rezeptvorschläge besuchen Sie uns gerne auf www.fairewoche.de.
Also: Ausprobieren und verführen lassen!

Guten Appetit
wünschen

Bettina von Reden und

Christoph Albuschkat

Um Ihnen eine Orientierung zu geben, haben wir die Zutaten, die fair gehandelt erhältlich sind, in den Rezepten mit einem * gekennzeichnet.
Über zwei Drittel der fair gehandelten Zutaten und beinahe alle anderen Lebensmittel sind inzwischen auch in Bioqualität erhältlich. Wir haben daher auf eine gesonderte Bio-Kennzeichnung verzichtet.

Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in 30.000 Supermärkten, 800 Weltläden und im Naturkosthandel. Auf www.fairewoche.de/der-faire-handel/einkaufen/ finden Sie zudem alle Kontaktadressen für die Online-Shops der Mitveranstalter der Fairen Woche. Und übrigens: Auch in über 15.000 Cafés, Restaurants, Bäckereiketten und Kantinen erhalten Sie bereits fair gehandelte Getränke ausgeschenkt – fragen Sie danach.

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

Alle Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt, wenn nichts anderes angegeben ist.

AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

ENSALADA DE ARROZ – EIN REZEPT AUS EL SALVADOR

Zutaten:
- 150 g Reis*
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1/3 Salatgurke
- 3 EL Salatöl*
- 3 EL Essig*
- 2 TL Senf
- Salz* & Pfeffer*

Zubereitung:
Den Reis mit Salz in ausreichend Wasser kochen und erkalten lassen. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, etwas abkühlen lassen und klein schneiden. Die Zwiebeln klein hacken und die Tomaten würfeln. Die Salatgurke schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Aus dem Salatöl, dem Essig, dem Senf, dem Salz und dem Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Alle Zutaten vermengen und die Vinaigrette darüber geben. Süße Variante: Wer es gern ein bisschen süßer mag, kann die Zutaten um ein paar Stückchen Ananas und Apfel ergänzen.

Quelle: El Salvador-Partnerschaftsgruppe Kirchenkreis Dithmarschen: Küche und Kultur in El Salvador

Bereichern Sie Ihr faires Menü auch über die Gerichte hinaus – genießen Sie zum Essen beispielsweise einen fair gehandelten Wein oder leckere Fruchtsäfte, trinken Sie im Anschluss einen fair gehandelten Kaffee oder Tee, dekorieren Sie den Tisch mit fair gehandelten Blumen, nutzen Sie Geschirr, Tischwäsche und einige der vielfältigen Dekorationsartikel aus Fairem Handel.

AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

BANANENSALAT AUF KARIBISCHE ART – EIN VORSPEISEN-TIPP VON BUNDESMINISTER DIRK NIEBEL

Zutaten:
- 1 kg grüne, unreife Bananen*
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g grüne Oliven
- zwei kleine rote Zwiebeln, fein geschnitten
- ein Lorbeerblatt*
- 120 ml Olivenöl*
- 120 ml Weißweinessig
- Saft einer Zitrone
- Salz* und Pfeffer* zum Abschmecken

Zubereitung:
Die Oliven mit den gepressten Knoblauchzehen, Zwiebeln, Lorbeer, Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen und ruhen lassen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bananenenden abschneiden. Die Bananenschalen aufschneiden und die Bananen samt Schale ein paar Minuten kochen lassen. Diese herausnehmen, wenn die Schale weich, aber noch nicht gelöst ist. Nun die Bananen herausnehmen und sie in Eiswasser legen, bis sie vollständig abgekühlt sind (ca. 5 Minuten). Anschließend die Bananen schälen und in etwa 2,5 cm breite Stückchen schneiden. Die Bananenstückchen in die große Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vermischen. Zusätzlich kann man je nach Geschmack noch geschnittene Tomaten, Kopfsalat und weitere geschnittene Zwiebeln hinzufügen.

„Der Bananenanbau ist meist Männersache. Aber bei UROCAL werden die Frauen besonders gefördert."
Natividad Isabel Nagua, Bananenbäuerin und Mitglied der Bananenkooperative UROCAL in Ecuador.

LÄNDLICHE ENTWICKLUNG

LÄNDLICHE ENTWICKLUNG DURCH FAIREN HANDEL

Durch die gezielte Förderung von Kleinbauern, Kooperativen und Plantagen in ländlichen, oft sehr abgelegenen Gebieten verbessert der Faire Handel die Arbeits- und Lebenssituation der Menschen vor Ort. Der Mehrerlös hilft beim Aufbau von Straßen, Schulen, medizinischer Versorgung und anderer notwendiger Infrastruktur oder auch zur Anschaffung von Lastwagen, um die Produkte zum Markt zu transportieren.

Davon profitieren nicht nur diejenigen, die direkt am Fairen Handel beteiligt sind, sondern es verbessern sich oft auch die Verhältnisse für die Menschen der ganzen Region: Die lokale Wirtschaft wird angekurbelt, die politische Stellung der Produzentenorganisationen verbessert sich und auch das Selbstwertgefühl der Menschen steigt. So können die Menschen leben und bleiben wo sie am liebsten sind – in ihrer Heimat.

„Mit Hilfe des Geldes aus dem Fairen Handel hat unsere Dorfgemeinschaft eine Brücke gebaut," erklärt Kashmeer Singh, Reisbauer in Indien. „Früher mussten wir nach der Ernte durch einen Kanal mit dem Reis auf den Kopf waten. Das war sehr mühsam und zeitaufwändig, da uns das Wasser bis zum Bauch reichte. Heute fahren wir mit dem Ochsenkarren über die Brücke. Als nächstes wollen wir die schmale Straße pflastern, die unser Dorf mit den Feldern verbindet."

FAIRE REZEPTIDEEN AUS DER PROFI-KÜCHE

„Nur wenn man die Arbeit der Menschen wertschätzt, erhält man wahre Qualität. Ich finde es selbstverständlich, für die Produkte, die ich verwende, faire Preise zu bezahlen und freue mich über die Vielfalt hochwertiger fair gehandelter Produkte, die ich als Koch inzwischen zur Verfügung habe. Deshalb nutzen wir auch in unseren Restaurants fair gehandelte Produkte." Simon Tress

Die Tress-Gastronomie mit mehreren angeschlossenen Bio-Restaurants und einer Bio-Manufaktur bezieht eine Vielfalt fair gehandelter Produkte über den Bio-Großhandel. Simon Tress ist Mitglied der Europäischen Köche-Vereinigung „Eurotoques" und begleitet regelmäßig Delegationen des Auswärtigen Amts als kulinarischer Botschafter im Ausland. Von 2003 bis 2007 war Simon Tress Mitglied der deutschen Nationalmannschaft der Köche.

3-Gänge-Menü von Spitzenkoch Simon Tress

Vorspeise:
ZIEGENKÄSENOUGAT AUF ZUCCHINI MIT MANGOSAUCE

Ziegenkäsenougat:
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 g Minze
- 40 g Rosinen*
- 50 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Feigen, getrocknet
- 50 g Datteln, getrocknet*
- 5 g Kokosraspeln*
- Salz* & Pfeffer*
- 1 Zucchini

Für den Ziegenkäsenougat alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini längs dünn aufschneiden und in einer Grillpfanne grillen. Anschließend die gegrillten Zucchinischeiben nebeneinander auf eine Klarsichtfolie auftragen, Nougat mit einem Spritzbeutel aufspritzen und zu einer Rolle einrollen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Mangosauce:
- 250 ml Apfel-Mango-Saft*

Apfel-Mango-Saft auf 100 ml einkochen lassen und dann die Ziegenkäsenougatscheiben damit garnieren.

Hauptgericht:
SCHWEIN IN KOKOS-INGWER-SUD MIT QUINOA-BLINIS, BUTTERPILZEN UND WOK-GEMÜSE

Schwein:
- 600 g Schweinefilet
- Öl*
- Salz* & Pfeffer*

Das Schweinfilet am Stück mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in einer Pfanne mit Öl anbraten. Im Ofen bei 160°C ca. 18 Minuten garen.

Kokos-Ingwer-Sud:
- 400 ml Kokosmilch*
- 10 g Ingwer*
- 50 g Butter
- Honig*
- Salz*

50 g Butter erhitzen, den geschälten Ingwer hinzugeben. Leicht anrösten und mit der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und mixen. Zum Schluss mit Salz und Honig abschmecken.

Butterpilze:
- 450 g getrocknete Butterpilze
- Salbei
- Basilikum*
- Thymian*
- Rosmarin*
- Knoblauch*
- Öl*
- Salz* & Pfeffer*

Getrocknete Butterpilze in etwas Wasser einweichen. Knoblauch grob schneiden und mit dem Salz zerdrücken. Die Kräuter fein hacken. Öl erhitzen, Butterpilze hinzugeben und dünsten. Anschließend die Kräuter unter die Pilze mischen. Zum Schluss je nach Geschmack mit dem Knoblauch-Salz und Pfeffer würzen.

Wok-Gemüse:
- 1 Karotte
- 3 Blatt Mangold
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 Pastinaken
- 1 Stange Lauch
- 100 g Sojasauce
- 50 g Sesam*
- 100 g Honig*
- Curcuma*
- Koriander, gemahlen*
- Limonenpfeffer*
- frischer Koriander
- Öl*
- Salz*

Gemüse in längliche feine Streifen schneiden. In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen und das geschnittene Gemüse hinzugeben. Anschließend mit Sojasauce ablöschen, Sesam, Honig, Gewürze und den frischen Koriander hinzugeben.

Quinoa-Blinis:
- 400 g Quinoa*
- 3 Eier
- 200 g Milch
- Salz* & Pfeffer*
- Öl*

Das Quinoa fein mahlen, anschließend die Eier und die Milch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Blinis formen und in einer Pfanne in Öl ausbacken.

Blinis: Dünne Eierkuchen inspiriert durch die osteuropäische Küche. Sie werden häufig mit Aufstrich oder Füllung gegessen.

Nachspeise:
BASMATI-REIS À LA CRÊME MIT VANILLE, HONIG-BALSAM, CASHEWKERNEN UND GEFÜLLTER SCHOKOLADE

Basmati-Reis:
- 200 g Basmati-Reis*
- 1 l Kokosmilch*
- Vanille*, gemahlen
- Rohrzucker*
- Öl*

Öl erhitzen, Reis darin goldbraun anrösten, anschließend so viel Kokosmilch hinzugeben, dass der Reis immer bedeckt ist. Diesen Vorgang so oft wie nötig wiederholen bis der Reis gar ist. Anschließend mit Vanille und Zucker nach Geschmack verfeinern.

Zur Fairen Woche 2010 bietet Simon Tress in Zusammenarbeit mit dem Weltladen Reutlingen Kochkurse mit fair gehandelten Produkten an der VHS in Reutlingen an und unterstützt damit das Projekt Pidecafé.

Honig-Balsam:
- 100 g Honig*
- 50 g Balsamico-Essig*

Den Honig vorsichtig erhitzen und mit dem Balsamico-Essig verrühren.

Cashewkerne
- 50 g Cashewkerne*
- 10 g Honig*

Cashewkerne in Honig anziehen und in der Pfanne karamellisieren. Mit kaltem Wasser ablöschen.

Schokolade
- 70 g gefüllte Schokolade*, z.B. Cashew-Ananas, Butter-Caramel, Honig-Trio, ...

Schokolade in kleine Stücke schneiden. Reiscreme mit Honig-Balsam, Cashewkernen und Schokoladenstücken garnieren.

KLIMASCHUTZ

FAIRER HANDEL FÖRDERT KLIMASCHUTZ

Der Klimawandel ist für viele Menschen besonders in benachteiligten Regionen des globalen Südens Realität. Bereits jetzt führen veränderte Regenfälle und Trockenperioden zu Ernteausfällen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Bauern, die in Kooperativen organisiert und in Fair-Handels-Netzwerke eingebunden sind, wesentlich besser auf die Folgen des Klimawandels reagieren können. Sie profitieren gegenseitig vom unterschiedlichen Know-how und bekommen überdies fachliche Unterstützung von den Fair-Handels-Organisationen, um Anpassungsstrategien zu entwickeln. Mit besseren finanziellen Mitteln durch stabile Mindestpreise und Prämien sowie langfristigen Handelsbeziehungen schafft der Faire Handel die wirtschaftlichen Grundlagen und Reserven für Investitionen in neue Anbaumethoden und nachhaltige Techniken. Die ökologischen Mindestanforderungen im Fairen Handel tragen zudem dazu bei, die Fruchtbarkeit der Böden zu erhalten und Emissionen von Treibhausgasen zu reduzieren.

Bilder: Solaranlage, Coocafe; Bio-Kaffeebauer Victor Ramirez Badilla vor Waschanlage, Coocafe

COOCAFE, eine Fairtrade-zertifizierte Kaffee-Kooperative in Costa Rica, hat ihre Fairtrade-Prämie dazu verwendet, ihren Wasserverbrauch zum Waschen der Bohnen um 90 Prozent und den Einsatz von Pestiziden um 80 Prozent zu reduzieren, Schattenbäume zu pflanzen und Solaranlagen zu installieren. Gerardo Arias Camacho, Kaffeebauer und Mitglied der Kooperative erläutert eine weitere Maßnahme: *„Wir haben die Fairtrade-Prämie benutzt, um umweltfreundliche Trocknungsöfen für den Kaffee zu kaufen. Diese werden zum Beispiel mit Macadamia-Nussschalen betrieben. Das bedeutet, dass wir für den Betrieb nicht mehr jedes Jahr Wald abholzen müssen."*

PICK DIR DIE ROSINEN AUS DEM GESUNDHEITSSTOLLEN!

FAIRE REZEPTIDEEN AUS DER PROFI-KÜCHE

LECKERE STOLLENKREATIONEN
DREIFACH GUT: FAIR - BIO - GESUND

Herstellung des Grundteigs
für einen Stollen (ca. 1 kg)

Hinweis: Wenn beide Varianten gebacken werden sollen, muss die Menge des Grundteigs verdoppelt werden.

Schritt 1: Ansatz. Zutaten verkneten und bei ca. 27°C 30-40 Minuten ruhen lassen.
- 100 ml Milch
- 100 g Mehl
- 25 g frische Hefe

Schritt 2: Teig
- 80 g Butter
- 30 g Ei
- 20 g Honig*
- 3 g Fleur de sel/ grobkörniges Salz*
- 25 g Marzipan
- Gewürze* (wenig): Vanille*, Kardamon*, abgeriebene Zitrone

Zu einer schaumigen Masse schlagen und nach der Ruhezeit mit dem Ansatz und 150 bis 200 g Weizenmehl (je nach Festigkeit des Teigs) kurz zu einem Teig verkneten. Anschließend mit einem Tuch abdecken und je nach Raumtemperatur erneut etwa 30-40 Minuten ruhen lassen.

Schritt 3: Füllung in zwei Varianten
Die Füllung des Stollens wird am besten schon ein paar Tage vorher angesetzt, damit die Früchte ihren typischen Geschmack (Fenchel oder Bärlauch) entfalten.

Variante 1:
Süß pur mit Ananas und weißer Schokolade
- 150 g getrocknete Ananas*
- 150 g Rosinen*/ Sultaninen
- 50 g Läuterzucker: (25 g Zucker* & 25 ml Wasser aufkochen)
- 20 cl Rum*, weiß
- 1 bis 1 1/2 TL Fenchelpesto (oder getrockneter Fenchel gemahlen)

Vermischen und einige Tage im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

In Saarbrücken, der ersten Fairtrade-Stadt Deutschlands, hat der preisgekrönte Stollenexperte Günther Getrey vom Café Becker in Begleitung von Fairtrade-Award-Trägerin Fleurance Laroppe zur Fairen Woche 2010 zwölf öko-faire Stollenrezepte kreiert, von denen wir zwei vorstellen.

Gesundheitsunterstützende Eigenschaften:

Rosinen enthalten Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen und Vitamine.
Honig wird als Heilmittel bei vielen kleinen Leiden geschätzt.
Ananas enthält wertvolle Mineralien wie Zink und Selen.
Bärlauch aus der Region: Die alten Heilmittel Salz und Honig helfen in Kombination mit Bärlauch als Gewürz bei Verdauungsbeschwerden.

Variante 2:
Herbernatur mit Bärlauch und dunkler Schokolade
- 150 g getrocknete Tomaten*
- 150 g Rosinen* / Sultaninen
- 50 g Läuterzucker: (25 g Zucker* & 25 ml Wasser aufkochen)
- 20 cl Wermuth
- 1 1/2 TL Bärlauchpesto

Vermischen und einige Tage im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

Für beide Varianten je 50g Mandeln*, Cashewnüsse*, Pinienkerne, Erdnüsse* (gehobelt) leicht anrösten.

Schritt 4: Teig zusammenkneten und backen
Nach der Teigruhe alle Zutaten der Füllungen (angesetzte Zutaten, angeröstete Nüsse/Kerne sowie:

Für **Variante 1** 50 g weiße Schokolade* (gehackt) und etwas Kokosraspeln* oder für **Variante 2** 50 g dunkle Schokolade* (gehackt)) kurz in den Teig einkneten, den Teig zu einem ovalen Teigstück formen und in einem gefetteten Kasten oder auf einem Blech mit Backpapier bei Zimmertemperatur ca. 20-30 Minuten gehen lassen. Anschließend mit etwas Dampf im Ofen bei 190°C ca. 50-55 Minuten backen.
Den Stollen noch heiß mit Butter (Variante 1) oder mit Olivenöl (Variante 2) bestreichen.

Tipp: Für den Dampf eine halbe Tasse heißes Wasser auf den Ofenboden schütten. Er verhindert, dass eine Kruste entsteht und die Oberfläche des Stollens einreißt.

Schritt 5: Dekoration
Es wird erst am Tag danach nach Abkühlen des Stollens mit temperierter Schokolade dekoriert.
Variante 1 mit weißer Schokolade* und gerösteten Kokosraspeln*
Variante 2 mit gehobelter dunkler Schokolade*

ERNÄHRUNGSSICHERUNG

FAIRER HANDEL – EIN BEITRAG ZUR WELTWEITEN ERNÄHRUNGSSICHERUNG

Trotz aller Bemühungen der letzten Jahrzehnte, die Armut zu bekämpfen, hungern über eine Milliarde Menschen weltweit. In Kooperativen organisierte Kleinbauernfamilien leisten einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherung – dies belegen zahlreiche Studien. Der Faire Handel fördert insbesondere die kleinbäuerliche Landwirtschaft, aus der über drei Viertel der fair gehandelten Produkte stammen. Durch den Mehrpreis, den die Produzenten für ihre Produkte erhalten, ist ihre bäuerliche Existenz und damit ihre Ernährung und die ihrer Familien gesichert. Langfristige Handelsbeziehungen geben Planungssicherheit, und die weitgehende Ausschaltung des Zwischenhandels sorgt dafür, dass der Gewinn aus dem Verkauf der Erzeugnisse nicht geschmälert wird. Der Faire Handel setzt zudem auf eine nachhaltige Bewirtschaftung, um die natürlichen Ressourcen zu schonen und die Fruchtbarkeit der Böden sowie die natürliche Artenvielfalt zu erhalten. Mit gezielter Beratung hilft der Faire Handel den Bauernfamilien, ihre Anbaumethoden zu verbessern, eigenes Saatgut zu entwickeln und die Produktion zu diversifizieren. Fair-Handels-Genossenschaften schaffen sich über den regionalen Verkauf zusätzliche Einkommensquellen und reduzieren ihre Abhängigkeit von nur einem einzigen Erzeugnis. Hinzu kommt der Anbau von Lebensmitteln zur Selbstversorgung und insgesamt eine Verbesserung der Infrastruktur – all dies trägt zu einer Verringerung von Armut und Hunger bei.

„Mit einem leeren Magen kann man nicht arbeiten, Essen ist nun mal ein Grundbedürfnis! Mit dem Geld aus dem Fairen Handel konnten wir eine Maismühle bauen. Nun können wir das Mehl zu sehr günstigen Preisen einkaufen."
Esther Wangari, Blumenpflückerin, Kenia

FRUCHTIGE LECKEREIEN

SÜSSE ORANGENCREME

Zutaten:
- 4 Orangen
- 200 g Datteln*, gehackt
- 100 g Erdnüsse*, gehackt
- 70 ml Aprikosenbrandy
- etw. Orangensaft*
- 200 ml Kokoscreme (Dose)

Zubereitung:
Orangen schälen. In Segmente teilen und in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit den Datteln, den Erdnüssen, dem Aprikosenbrandy und dem Orangensaft mischen. Kokoscreme mit etwas Brandy oder Orangensaft glatt rühren und auf acht Dessertschalen verteilen. Mit einem Löffel eine Kuhle in die Creme arbeiten, diese am Glasrand verteilen, sodass sich ein Kokosrand bildet, und die Orangenwürfel auf die Creme geben.

Quelle: Über den Tellerrand hinaus. Hg. von MENSCHEN FÜR MENSCHEN, Neuss, alcorde Verlag 2009, zu beziehen unter www.alcorde-verlag.de

FAIRES FRUCHTSAFT-SORBET

Nutzen Sie die Vielfalt fair gehandelter Fruchtsäfte für eigene Sorbetkreationen.

Zutaten für 1 L Sorbet:
- 300 ml Wasser
- 300 g Zucker*
- 400 ml Fruchtsaft* (z.B. Mango, Banane, Orange, Multivitamin, Apfel-Mango oder eigene Mischungen)

Dekoration: Schokoraspeln*, Trockenfrüchte*, Gebäck*

Zubereitung:
Wasser und Zucker erhitzen, bis das Wasser klar wird, dann kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Fruchtsaft dazu geben und mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen, damit sich Luftbläschen bilden. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz würzen. In einer offenen Schüssel ins Gefrierfach stellen. Nach 15 Minuten noch einmal kräftig schlagen, um eine gleichmäßige, luftige Konsistenz zu erreichen. Anschließend ca. zwei bis drei Stunden gefrieren lassen.
20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach holen, damit das Sorbet die ideale Verzehrtemperatur erhält und mit Gebäck, Schokoraspeln oder Trockenfrüchten garnieren.

VIELFALT

FAIRER HANDEL ERHÄLT KULTURELLE VIELFALT

Vielfalt durch Fairen Handel – das gilt nicht nur für die zahlreichen besonderen, leckeren und schönen Produkte, die über den Fairen Handel in Deutschland erhältlich sind, sondern auch für die Entwicklung bei den Produzentenorganisationen in Afrika, Asien und Lateinamerika. Neben dem Schutz der Artenvielfalt durch Umweltstandards ermöglicht der Faire Handel beispielsweise vielen indigenen Volksgruppen ein Einkommen und so den Erhalt ihrer Kultur und Lebensgewohnheiten.

Zum Beispiel die Kaffee-Kooperative Incahuasi im peruanischen Hochland, die es den dort lebenden Quechua-Indianern ermöglicht, weiterhin nach ihren jahrhundertealten Prinzipien zu wirtschaften und die Gemeinschaft zu gestalten: *„Ohne die Hilfe unserer Dorfgemeinschaft könnten wir nicht überleben, aber ohne den Fairen Handel ginge es genauso wenig,"* erklärt Lucia Sanestore (im Bild mit ihrem Ehemann Eugenio).

Oder das Tee-Projekt in Man Nong, Südchina: Hier leben an der Grenze zu Burma Angehörige der autarken Volksgruppe Lahu, die großen Wert auf den Erhalt ihrer traditionellen Lebensweise und kulturellen Werte legen. Der Verkauf von wild geernteten Teeblättern aus den umliegenden Regenwäldern zu Fair-Handels-Bedingungen ist ihre einzige Einnahmequelle und bietet ihnen die Chance auf eine Entwicklung nach ihren eigenen Vorstellungen.

FAIRE REZEPTIDEE AUS DER PROFI-KÜCHE

FAIRE DURSTLÖSCHER

COCKTAIL „FAIRWAY GREEN DO BRASIL"

Ein faires Cocktailrezept von Barkeeper Mike Meinke, erstmalig im Frühjahr 2010 in der Triobar in Berlin präsentiert. Von jedem Cocktail gingen 2 Euro an ein Infrastrukturprojekt in Brasilien.

Zutaten:
- 6 cl Cachaça
- 5 cl Ananassaft
- 3 cl Limettensaft
- 1 Teelöffel Orangenmarmelade*
- Rohrohrzucker*

Mixen und auf Eiswürfeln servieren.

Quelle: Jericoa

Wussten Sie schon:
Parallel zur Eröffnung der Fairen Woche 2010 wird am 13. September in Brasilien der „Tag des Cachaça" begangen. Feiern Sie mit, z.B. mit einem „Fairway Green do Brasil"...

Beliebte Erfrischungen in Lateinamerika:

REFRESCO

Zutaten:
- Orangen oder Zitronen
- Rohrzucker*
- stilles Wasser

Zitrusfrucht auspressen und den Saft mit reichlich Wasser vermischen. Je nach Belieben süßen.

LICUADO

Zutaten:
- Frisches Obst, z.B. Ananas* oder Banane*
- Rohrzucker*
- Milch

Die Frucht schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der Milch sowie einer beliebigen Menge Zucker in den Mixer füllen und gut durchmixen.

DER FAIRE HANDEL

Fairer Handel ist eine Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt. Der Faire Handel trägt dazu bei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen von kleinbäuerlichen Familien, Handwerkerinnen und Handwerkern sowie Arbeiterinnen und Arbeitern auf Plantagen in den Ländern des Südens zu verbessern.

Die Produzentenorganisationen setzen sich für den Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt, soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung ein. Im Fairen Handel müssen die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern ebenso wie die abhängig Beschäftigten an allen wichtigen Entscheidungen direkt und demokratisch beteiligt werden. Dies gilt insbesondere für Entscheidungen über die Verwendung der Mehrerlöse aus dem Fairen Handel. Die Partnerorganisationen in Afrika, Asien und Lateinamerika erhalten faire Preise, die die Produktionskosten decken und einen finanziellen Spielraum für eine soziale und wirtschaftliche Entwicklung ermöglichen. Mit langfristigen und partnerschaftlichen Lieferbeziehungen wird eine verlässliche Handelsbeziehung zwischen Süd und Nord aufgebaut, die den Produzenten Planungssicherheit gibt.

Fair-Handels-Organisationen engagieren sich gemeinsam mit Verbraucherinnen und Verbrauchern für die Unterstützung der Produzenten, für Bewusstseinsbildung bei den Konsumenten sowie für die Kampagnenarbeit zur Veränderung der Regeln und der Praxis des konventionellen Welthandels. Der Faire Handel mit Produkten wie Kaffee, Tee, Kakao, Gewürzen, Honig, Schokolade, Fruchtsäften, Bananen, Trockenfrüchten, Nüssen, Wein, Reis, Eiscreme und Süßwaren, Blumen, Sportbällen, Baumwolle oder Kunsthandwerk bietet somit eine konkrete Handlungsalternative für einen bewussten und nachhaltigen Konsum.

Weitere leckere Rezepte mit Zutaten aus Fairem Handel finden Sie in vielen Kochbüchern, zum Beispiel im „Fair-Trade-Kochbuch", einer Gemeinschaftsproduktion des Fona Verlags mit der GEPA oder im Kochbuch „Fair Kochen" des DK-Verlags – lassen Sie sich inspirieren!

DIE FAIRE WOCHE

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forums Fairer Handel, dem Netzwerk des Fairen Handels 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.

In Hunderten von Aktionen machen zahlreiche Weltläden, Aktions- und Jugendgruppen, Supermärkte, Gastronomiebetriebe und andere Akteure während der Fairen Woche bundesweit auf den Fairen Handel aufmerksam. Verbraucherinnen und Verbraucher sollen so dazu ermuntert werden, fair gehandelte Produkte zu kaufen. Die Faire Woche findet 2010 zum neunten Mal statt.

Weitere Informationen und Serviceleistungen zur Fairen Woche finden Sie unter www.fairewoche.de.

Die Mitgliedsorganisationen des Forums Fairer Handel

Die Siegelinitiative TransFair | Der Weltladen-Dachverband | Die Importorganisationen BanaFair, dwp, EL PUENTE, GEPA The Fair Trade Company, GLOBO und Podi Mohair | Die Servicestelle Kommunen in der Einen Welt | Die konfessionellen Jugendverbände aej und BDKJ | Die Arbeitsgemeinschaft der Eine Welt Landesnetzwerke in Deutschland | INKOTA | Die Verbraucher Initiative | Der Fair Trade e.V. | Die Konferenz der Fair-Handels-Beratung | Die kirchlichen Hilfswerke Brot für die Welt, MISEREOR | Das Kindermissionswerk DIE STERNSINGER

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

FORUM FAIRER HANDEL
www.forum-fairer-handel.de

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei

TransFair e.V. | Remigiusstr. 21 | 50937 Köln
fon 0221-9420400 | fax 0221-94204040 | info@transfair.org | www.transfair.org

Weltladen-Dachverband e.V. | Ludwigsstraße 11 | 55116 Mainz
fon 06131-6890793 | fax 06131-6890799 | info@weltladen.de | www.weltladen.de

FAIRTRADE Ehrlich. Menschlich. kauf'ich!

Weltladen anders als andere

Die Faire Woche wird mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), des Evangelischen Entwicklungsdienstes/Brot für die Welt und des Bischöflichen Hilfswerkes MISEREOR ermöglicht.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung