



# DOPPELT GUT!

## BIO IM FAIREN HANDEL

**REZEPTE** mit fair gehandelten Biozutaten.

Mit Beiträgen von Heidemarie Wieczorek-Zeul,  
Johann Lafer und Josef Zotter.



*Etlich.  
Menschlich.  
Kauf'ich!*



**FAIRE**WOCH**E**

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





# FAIREWOCHE

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



## IMPRESSUM

HERAUSGEBER Forum Fairer Handel; REDAKTION Melanie Leucht (TRANSFAIR e.V.), Klaus Wöldecke (Weltladen-Dachverband), Birgit Schöbwendler (Forum Fairer Handel); GRAFIK [www.24zwoelf.de](http://www.24zwoelf.de), Hannover; DRUCK Hermann Bösmann GmbH, Detmold, Auflage: 200.000; Papier aus mind. 80% Sekundärfasern; BILDER BMZ S.14 | J.Brettschneider S.12 Fair Kochen, Dorling Kindersley Verlag S.11, S.15-2, S.16-1 | Fairtrade Foundation S.18-3 | Hartmut Fiebig, fairtrade media S.1-1, S.2-1 | Forum Fairer Handel S.19 GEPA S.7-2, S.15-1 | Davide Guglielmo, [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu) S.8-2 | Max Havelaar S.9 | Michael Himpel, Schrot & Korn S.10 | Christoph Krackhardt, fairtrade media S.18-1 | Christian Jungwirth, [www.bigshot.at](http://www.bigshot.at) S.8-1 Christian Nusch S.2-3 | TRANSFAIR e.V. S.1r, S.2-2, S.5, S.6, S.13, S.17, S.18-4 | Steve Woods, [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu) S.7-1 | [24zwoelf.de](http://24zwoelf.de) S.2-4, S.14-2, S.16-2, S.18-2

## INHALT

Editorial	3
Grußwort	4
Bananen: Der Faire Handel wirkt	5
Reiskugeln mit Tomaten-Mozzarella-Sauce	6
Pfannkuchen mit Quinoa-Mango-Creme	7
Nuss-Honig-Dip	6
Johann Lafer: Gegrillte Banane mit Honig und Schokoladen-Ingwer-Sauce	8
Reis: Bio-Anbau in Thailand	9
Timbale von Reis mit Currysauce	10
Quinoa mit marokkanischer Sauce	10
Josef Zotter: Schoko-Bananen-Roulade	11
Kakao: Bio für eine bessere Zukunft	13
Heidmarie Wieczorek-Zeul: Gebratene Datteln mit Mascarpone-Creme	14
Orangenflan an Dattelsauce	15
Buntes Schichtdessert	15
Indischer Gewürztee mit Vanille	16
Biofaire Bananenmilch	16
Kaffee: Frauen profitieren vom Fairen Handel	17
Der Faire Handel	18
Die Faire Woche	19

# DOPPELT GUT!

## BIO IM FAIREN HANDEL

Dass sowohl Produkte aus dem Fairen Handel als auch Produkte aus biologischem Anbau einfach gut sind, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Immer mehr Menschen achten beim täglichen Einkauf darauf, dass die Waren unter menschenwürdigen und umweltverträglichen Bedingungen produziert wurden. Trifft sogar beides zu, ist die Schokolade, der Wein oder der Kaffee in Ihrem Einkaufskorb **DOPPELT GUT!**

Von biologisch angebauten und fair gehandelten Erzeugnissen profitieren Alle: Produzenten und Konsumenten. Mit einem gezielten Griff nach Bio-Produkten aus Fairem Handel bekommen Sie nicht nur gesunde Lebensmittel auf den Tisch, Sie betreiben gleichzeitig auch aktiv Armutsbekämpfung mit dem Einkaufskorb. Neben kostendeckenden Mindestpreisen und Prämien, die der Faire Handel garantiert, verbessern sich durch die Vermeidung von gesundheitsgefährlichen Pestiziden beim biologischen Anbau auch die Arbeitsbedingungen der Bauern in Afrika, Lateinamerika und Asien. Sie tun also sich selbst, Ihrer Familie und den Produzenten im Süden etwas Gutes. Und das ist doch was!

Heute tragen bereits mehr als 70 Prozent der fair gehandelten Waren gleichzeitig das Bio-Siegel. Und die Tendenz steigt. Welche Produkte das sind und was Sie alles Schönes damit zaubern können, zeigen Ihnen zahlreiche Rezeptideen für köstliche Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts. Mit vielen Informationen zum Fairen Handel, Geschichten aus dem Süden und raffinierten Kochvorschlägen, wird Ihnen dieses Rezeptheft bestimmt Lust auf mehr machen.

Doppelt guten Appetit wünschen Melanie Leucht und Klaus Wöldecke



*Erlaubt.  
Menschlich.  
Kauffich!*



Um Ihnen eine Orientierung zu geben, haben wir die Zutaten in den Rezepten gekennzeichnet:

- F Fair gehandelt erhältlich
- B In Bioqualität erhältlich
- FB Fair gehandelt in Bioqualität erhältlich

Fair gehandelte Produkte finden Sie in 30.000 Supermärkten, 800 Weltläden, im Naturkosthandel und in Online-Shops. Bio-Produkte erhalten Sie in Naturkostläden, Biosupermärkten, im Lebensmittel Einzelhandel und über Lieferbetriebe (z.B. [www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de)).

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

## der Bundesministerin für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung Heidemarie Wieczorek-Zeul

Ich begrüße Sie zur Fairen Woche 2008 und freue mich über Ihr Interesse am Fairen Handel! Die Faire Woche, die dieses Jahr bereits zum siebten Mal stattfindet, ist ein echtes Erfolgsmodell, das mit ihren vielfältigen Aktionen die Aufmerksamkeit auf den Fairen Handel und seinen Beitrag zur Armutsbekämpfung lenkt.

Dieses Jahr steht der Zusammenhang zwischen biologisch angebauten und fair gehandelten Produkten im Mittelpunkt der Fairen Woche. Sie haben die Gelegenheit, köstliche Rezepte aus Bio- und fair gehandelten Produkten auszuprobieren und damit ganz konkret zum Erfolg des Fairen Handels beizutragen.

Zunehmend werden fair gehandelte Lebensmittel auch biologisch angebaut, bereits über 70 Prozent fair gehandelter Produkte tragen auch ein Biosiegel. Diese Entwicklung bietet Vorteile für alle. Der Nachhaltigkeitsbegriff umfasst die ökonomische, ökologische und soziale Dimension. Nur mit einer ganzheitlichen Herangehensweise können wir unser Ziel der gerechten Gestaltung der Globalisierung und der nachhaltigen Bekämpfung der weltweiten Armut erreichen. Der Faire Handel ist dabei ein wichtiges Instrument. Er ist Hilfe zur Selbsthilfe, indem er weit über einer Million Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika eine faire Chance gibt, ihre wirtschaftliche und soziale Existenz zu sichern. Langfristige und direkte Handelsbeziehungen, ein höherer Preis sowie die Einhaltung der grundlegenden Sozial- und Umweltstandards garantieren den häufig extrem armen Produzentinnen und Produzenten, dass sie nicht nur überleben, sondern auch in eine bessere Zukunft investieren können. Werden die hohen Standards des Fairen Handels mit der biologischen Anbauweise der Produkte verbunden, bringt das zusätzliche Vorteile für die Umwelt und die Menschen vor Ort.

Neben der unmittelbaren Wirkung in den Entwicklungsländern macht der Faire Handel aber auch uns Bürgerinnen und Bürgern hierzulande deutlich: Jede und jeder kann auf einfache Weise mit dem persönlichen Einkauf einen Beitrag zur weltweiten Armutsbekämpfung leisten. Mit biologisch angebauten, fair gehandelten Produkten erhalten die Verbraucherinnen und Verbraucher sogar einen doppelten Nutzen: Sie bekommen qualitativ hochwertige Produkte, die nicht mit Pestiziden belastet sind, und können gleichzeitig sicher sein, dass sie den dahinter stehenden Produzentinnen und Produzenten zu menschenwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen verhelfen und zum nachhaltigen Schutz der Umwelt beitragen.

Ich freue mich sehr über den gegenwärtigen Boom des Absatzes an fair gehandelten Produkten. Immer mehr Menschen kaufen bewusst ein und legen Wert auf ein nachhaltiges Konsumverhalten. Diese positive Entwicklung zeigt uns deutlich, welches Potenzial im Fairen Handel steckt und dass wir uns gemeinsam auf dem richtigen Weg befinden! Ich freue mich, dass wir mit der von uns unterstützten bundesweiten Informationskampagne „fair feels good“ zu diesem Erfolg beitragen konnten. Am wichtigsten aber ist die ambitionierte Arbeit der vielen freiwilligen Unterstützerinnen und Unterstützer des Fairen Handels. Haben Sie herzlichen Dank für Ihr Engagement! Ich wünsche uns allen viel Erfolg, auch für die nächsten Jahre!

### Ihre Heidemarie Wieczorek-Zeul





Marco Valle | Bananenbauer | Ecuador

## BANANEN

# DER FAIRE HANDEL WIRKT!

Marco Valle arbeitet in der Kleinbauernorganisation Asociación de Pequeños Productores Bananeros „El Guabo“ in Ecuador, die fair gehandelte Bio-Bananen anbaut. „Es ist toll, wie sich diese Region in den letzten Jahren entwickelt hat“, berichtet der Familienvater. „Mit dem zusätzlichen Geld aus dem Fairen Handel konnten wir zum Beispiel zwei Gesundheitszentren bauen und eine kostenlose Gesundheitsvorsorge für unsere Mitglieder einrichten. Für die Bildung unserer Kinder haben wir mehrere Schulen renoviert oder neu gebaut, sie mit Möbeln und sanitären Anlagen ausgestattet. Mit unserem kleinen Projekt „Bananito“ verbessern wir außerdem die Ernährung der Kinder, indem wir regelmäßig Bananen ausreifen lassen und an die Kindergärten und Schulen verteilen.“ Das zusätzliche Einkommen durch den Fairen Handel hat vielen Bauern von „El Guabo“ mittlerweile die Umstellung auf Bio-Anbau ermöglicht. Viele Frauen haben gelernt, selber organischen Dünger und Insektenbekämpfungsmittel herzustellen.

Damit schonen sie die Umwelt, die Gesundheit ihrer Familien und sie können durch den Verkauf des Düngers noch ein zusätzliches Einkommen erwirtschaften. Außerdem bringen die Bio-Bananen höhere Erlöse.

„Früher hatten die Bauern kaum Ahnung davon, was sie sich und der Natur mit den vielen Pestiziden, den Brandrodungen und dem Müll angetan haben“ erklärt der gelernte Agrarökonom Valle. Mit den Fairhandelsprämien können heute regelmäßige Kurse für die Bauern finanziert werden, in denen sie neue Methoden kennen lernen der Bodenerosion vorzubeugen, die Wasserqualität zu erhalten, die Artenvielfalt zu schützen und vieles mehr. „Das war noch vor zehn Jahren undenkbar“, freut sich Marco Valle. „Es beweist uns, dass der Faire Handel wirkt!“



## REISKUGELN IN TOMATEN-MOZZARELLA-SAUCE

### FÜR 12 REISBÄLLCHEN

- \_ 100 g Langkornreis <sup>FB</sup>
- \_ 1 großes Ei <sup>B</sup>
- \_ 1 EL Mehl <sup>B</sup>
- \_ Salz und Pfeffer <sup>FB</sup>
- \_ 100 g Mozzarella <sup>B</sup>  
(kleingewürfelt)

### FÜR DIE SAUCE

- \_ 25 g Butter <sup>B</sup>
- \_ 1 mittelgroße Zwiebel <sup>B</sup>

- \_ 1 rote Paprika <sup>B</sup>  
(gewürfelt)
- \_ 150 ml trockener Weißwein <sup>FB</sup>
- \_ 150 ml Gemüsebrühe <sup>B</sup>
- \_ 400 g Dosentomaten <sup>B</sup>  
(gewürfelt)
- \_ 1 Knoblauchzehe <sup>B</sup>
- \_ 1 Prise Basilikum <sup>FB</sup>  
(frisch oder getrocknet)

Den Reis nach Anweisung kochen, abtropfen und auskühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Sauce die Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzufügen und 5 Minuten anschwitzen. Wein und Brühe dazugeben und solange aufkochen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Danach die Tomaten beifügen, mit etwas Pfeffer abschmecken, die Hitze reduzieren und für 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Den ausgekühlten Reis mit Ei und Mehl vermischen. Diese Mixtur zu 12 Kugeln formen (Tipp: vorher Hände mit kaltem Wasser anfeuchten). Die Reiskugeln zum Stocken ca. 10 Minuten im heißen Wasserbad ziehen lassen. Zum Schluss die Tomatensoße in eine hitzebeständige Schüssel geben, die Reiskugeln auf die Sauce setzen und mit Mozzarella garnieren. Abdecken, 20 Minuten backen, mit Basilikum bestreuen und heiß servieren.

© TRANSFAIR



## PFANNKUCHEN MIT QUINOA-MANGO-CREME

Zutaten für 5 Portionen

### PFANNKUCHEN

- \_ 200 g Mehl<sup>B</sup>
- \_ 5 Eier<sup>B</sup>
- \_ 400 ml Milch<sup>B</sup>
- \_ Salz
- \_ 25 g Zucker<sup>FB</sup>
- \_ 1 Zimtstange<sup>FB</sup>
- \_ 1 Prise Salz
- \_ 30 g Honig<sup>FB</sup>
- \_ 200 g Sauerrahm<sup>B</sup>
- \_ 200 g Schlagsahne<sup>B</sup>
- \_ 150 g Joghurt<sup>B</sup>
- \_ 1 mittelgroße Mango<sup>B</sup>

### QUINOA-MANGO-CREME

- \_ 80 g Quinoa<sup>FB</sup>
- \_ 160 ml Wasser
- \_ 1 Messerspitze Vanillemark<sup>FB</sup>

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Milch glatt rühren. Aufgeschlagene Eier, Zucker, Salz unter rühren. In der Pfanne mit wenig Butter dünne Pfannkuchen backen. Das Wasser mit der Zimtstange aufkochen, Quinoa mit warmem Wasser gut durchwaschen und dazugeben. Aufkochen lassen, dann zugedeckt auf ganz kleiner Flamme köcheln, Quinoa quellen lassen, Salz unter rühren und erkalten lassen. Sauerrahm, Joghurt und Honig mit Vanillemark abschmecken.

Das ausgekühlte Quinoa mit der Gabel auflockern und in die Creme rühren. Mango in kleine Stücke schneiden und mit der geschlagenen Sahne unterheben. Creme auf die Pfannkuchen geben und zusammen rollen. Schmeckt warm und kalt.

© TRANSFAIR

## NUSS-HONIG-DIP

- \_ 8 EL Gemüsebrühe<sup>B</sup>
- \_ 2 EL Olivenöl extra nativ<sup>FB</sup>
- \_ 4 EL geröstete Cashewnüsse (mittelfein gehackt)<sup>FB</sup>
- \_ 1 EL Senf
- \_ 1 EL Honig<sup>FB</sup>
- \_ frisch gemahlener Pfeffer<sup>FB</sup>
- \_ einige Thymianzweige (Blättchen abgezupft)

Die Zutaten für den Dip nicht zu fein pürieren, mit Pfeffer abschmecken. Zum Dippen eignen sich Fenchel, Karotten, weißer Chicorée, grüner Spargel, Stangensellerie, Kohlrabi, Rettich, Zucchini - je nach Jahreszeit. Das Gemüse putzen/schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

© GEPA – The Fair Trade Company



[Ein Rezept von Johann Lafer](#)

## GEGRILLTE BANANE MIT HONIG UND SCHOKOLADEN-INGWER-SAUCE

Zutaten für 4 Personen

- \_ 4 Bananen <sup>FB</sup>
- \_ 200 g Zartbitter-Schokolade <sup>FB</sup>
- \_ 2 cm Ingwerknolle <sup>B</sup>
- \_ 50 g Zucker <sup>FB</sup>
- \_ cremiger Blütenhonig <sup>FB</sup>
- \_ 150 ml Sahne <sup>B</sup>

Die Bananen schälen, längs halbieren und von beiden Seiten auf dem Grillrost oder in einer Grillpfanne grillen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein reiben. Zucker in einem Topf schmelzen lassen, Ingwer zufügen und mit der Sahne ablöschen. Vom Herd nehmen, zerkleinerte Schokolade nach und nach in die heiße Ingwersahne geben und unter Rühren darin auflösen. Die fertig gegrillten Bananen auf einem Teller anrichten, mit dem Honig beträufeln und die Schokoladen-Ingwer-Sauce dazu servieren.

©Johann Lafer





Boonchan und Sommai Thongnoi | Reisbauern | Thailand

REIS

## BIOANBAU IN THAILAND

Boonchan und Sommai Thongnoi sind Reisbauern in der Nähe der Stadt Yasothon im Nordosten Thailands. Sie bewirtschaften 3,8 Hektar nach den Methoden des biologischen Landbaus. Das ist zwar nicht viel Land, aber es gehört der Familie Thongnoi. Mischkulturen mit Bananen, Ananas, Kokosnüssen und Papaya säumen die Reisfelder. Ein kleiner Vielzwecktraktor, genannt „Stahlbüffel“, ist ihre einzige landwirtschaftliche Maschine. Als biologische Düngemittel nutzen Sie Kompost - mit Molasse aus einer Zuckerfabrik - sowie Kuhmist, denn es gibt sieben Kühe und einen Büffel in dem Betrieb. Dazu Hühner für die Selbstversorgung.

Im Nordosten Thailands kann man nur einmal jährlich Reis ernten. In Zentralthailand sind dagegen bei guter Bewässerung und Bodenfruchtbarkeit bis zu drei Ernten in 15 Monaten möglich.

In den vergangenen Jahren hatten Boonchan und Sommai Thongnoi große Schwierigkeiten mit dem Wasser: Während der Regenzeit gab es zu viel davon, die Felder wurden überflutet. Die beiden mussten dreimal Setzlinge pflanzen – und das für nur eine Ernte! In den Jahren zuvor war es dagegen zu trocken gewesen. Um den Wasserhaushalt besser regulieren zu können, wünschen sich die Thongnois für ihre Region, dass mehr Fischteiche angelegt werden, mit denen sich außerdem ein Zusatzverdienst realisieren ließe.

© Max Havelaar Schweiz



## TIMBALE VON REIS MIT CURRYSAUCE

Zutaten für 4 Personen

- |  |   |
|--|---|
| _ 4 EL Öl <sup>FB</sup>                | _ 1 EL Ananassaft <sup>B</sup>          |
| _ 50 g Fadennudeln <sup>B</sup>        | _ 1 EL Butter <sup>B</sup>              |
| _ 150 g Basmatireis <sup>FB</sup>      | _ 2 EL Sahne <sup>B</sup>               |
| _ 400 ml Gemüsebrühe <sup>B</sup>      |   |
| _ 1 Tasse Schwarztee <sup>FB</sup>     | <u>FÜR DIE SAUCE:</u>                   |
| _ 2 EL Rosinen <sup>F</sup>            | _ 1 Schalotte <sup>B</sup>              |
| _ 1 Banane (in Scheiben) <sup>FB</sup> | _ 5 EL trockener Weißwein <sup>FB</sup> |
| _ 3 EL Ananaswürfel <sup>B</sup>       | _ 1 TL Curry <sup>FB</sup>              |
| _ 1 EL Pistazien <sup>B</sup>          | _ 5 EL Gemüsebrühe <sup>B</sup>         |
| _ 2 EL Mandelstifte <sup>B</sup>       | _ 200 g Crème fraîche <sup>B</sup>      |
| _ 1 EL Pinienkerne <sup>F</sup>        | _ 1 TL Zitronensaft                     |

Öl erhitzen. Zerbrochene Nudeln darin hellbraun rösten. Reis zugeben und glasig anlaufen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze garen. Rosinen 10 Minuten in Schwarztee ziehen, dann gut abtropfen lassen. Für die Sauce Wein und die gehackte Schalotte mit Curry aufkochen. Brühe zugießen und Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Sauce pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Banane, Ananas, Nüsse, Saft, Butter und Sahne mit dem Reis mischen. Tasse ausspülen. Reis einfüllen und fest andrücken. Auf vorgewärmte Teller stürzen, mit der Curry-Sauce umgießen und mit Rosinen und Pistazien bestreuen.

© BanaFair

### AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?



Das Buch „FAIR KOCHEN“ mit vielen weiteren Fairtrade-Rezeptideen ist ab Frühjahr 2009 im Buchhandel erhältlich. Infos unter: [WWW.DK-GERMANY.DE](http://WWW.DK-GERMANY.DE)

## QUINOA MIT MAROKKANISCHER SAUCE

Zutaten für 3 - 4 Personen

- \_ Je 1 TL gemahlener Zimt, gem. Ingwer, gem. Kurkuma, frisch geriebene Muskatnuss, frisch gem. Pfeffer, gem. Kreuzkümmel, gem. Koriander, Paprikapulver (alle <sup>FB</sup>)
- \_ 1 kräftige Prise gemahlene Gewürznelken <sup>FB</sup>
- \_ einige Safranfäden <sup>FB</sup>
- \_ 3 Knoblauchzehen <sup>B</sup>, fein gehackt
- \_ 1 kleine Chilischote <sup>FB</sup>, fein gehackt
- \_ 2 EL Olivenöl <sup>FB</sup>
- \_ 1 Dose (etwa 400 g) Tomaten, gehackt
- \_ 1 Dose (etwa 400 g) Kichererbsen <sup>B</sup>, abgetropft
- \_ 100 g Datteln <sup>FB</sup>, grob gehackt
- \_ 150 ml Gemüsebrühe <sup>B</sup>
- \_ 250 g Quinoa <sup>FB</sup>
- \_ 1 EL Honig <sup>FB</sup>
- \_ 1 Handvoll frisches Koriandergrün <sup>B</sup>, grob gehackt
- \_ 450 g Gemüse <sup>B</sup> (beispielsweise Butternusskürbis, Möhren, Pastinaken oder Zucchini), gedämpft und in mundgerechte Stücke geschnitten

Alle Gewürze in einer Schüssel mit dem Knoblauch und Chili vermengen. In einem großen Topf das Öl bei niedriger Temperatur erhitzen und die Gewürzmischung darin 3 - 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Die Tomaten, Kichererbsen und Datteln zufügen und sogleich die Brühe dazugießen. Einmal aufkochen und dann bei verminderter Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce zuletzt, falls sie zu dickflüssig erscheint, mit etwas Wasser verdünnen. Die Quinoakörner in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung garen. Den Honig in die Tomatensauce einrühren und das Koriandergrün darüberstreuen. Das vorgegarte Gemüse untermengen, gut durchwärmen und mit den Quinoakörnern servieren.

© Fair Kochen. Köstliches aus aller Welt mit Fair-Trade-Produkten  
Dorling Kindersley Verlag (Siehe Seite 10)





Ein Rezept von Josef Zotter

## SCHOKO-BANANEN-ROULADE

Zutaten für 12 Portionen (1 Backblech)

### SCHOKO - BISKUIT

- \_ 100 g Kristallzucker <sup>FB</sup>
- \_ 4 Eier <sup>B</sup> (à 60 g)
- \_ 80 g Mehl <sup>B</sup>, glatt
- \_ 10 g Kakaopulver <sup>FB</sup>
- \_ 1 kleine Prise Salz

### FÜLLUNG

- \_ 2 Eidotter <sup>B</sup>
- \_ 2 Eier <sup>B</sup>(à 60 g)
- \_ 250 g Schokoladen-Kuvertüre <sup>FB</sup> (z.B. BASiC Kochschokolade)
- \_ 600 ml Schlagsahne <sup>B</sup>
- \_ 2 Bananen <sup>FB</sup>
- \_ 2 Blatt Gelatine <sup>B</sup>

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Mehl mit Kakao versieben. Eier mit Zucker und Salz gut schaumig aufschlagen (Rührzeit: Küchenmaschine mind. 5 Minuten, Handmixer mind. 10 Minuten). Mehl-Kakao-Mischung unterheben und die Masse auf dem Blech gleichmäßig verstreichen. Biskuit im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) 5 Minuten backen. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier und Dotter über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen gut schaumig und warm aufschlagen. Wenn die Masse deutlich an Volumen zugenommen hat, Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Eimasse auflösen. Schüssel vom Herd nehmen und die Masse so lange weiter schlagen, bis sie abgekühlt ist. Sahne steif schlagen und kühl stellen. Zuerst die im Wasserbad erwärmte und aufgelöste Kuvertüre (31 °C - 32 °C) in die Eimasse rühren, dann die Sahne unterheben. Bananen schälen. Das Backpapier vom Biskuit ziehen, Biskuit mit der Backseite nach unten auf ein mit Mehl bestäubtes Backpapier legen und mit der Creme bestreichen, mit Bananen belegen und ca. 10 - 15 Minuten kühl stellen, damit das Mousse zu stocken beginnt. Wenn das Mousse angezogen hat, das Biskuit einrollen und mit der Verschlussseite nach unten auf eine Platte legen und 2 Stunden kühl stellen.

© Josef Zotter



Don Andres Choque | Kakaobauer | Bolivien

KAKAO

## BIO FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

„Kakao macht viel Arbeit. Die Ernte zieht sich über Monate hin, und kaum ist sie beendet, setzt die Regenzeit ein und dann schießt das Unkraut über Nacht in die Höhe“, erzählt Don Andres Choque. Weil er seinen Kakao biologisch anbaut, hat er sehr viel mehr zu tun, als wenn er Pestizide verwenden würde. „Wir sind rund ums Jahr auf unserem Feld beschäftigt. So etwas wie Urlaub kennen wir gar nicht.“ Schweiß läuft über sein Gesicht, bei 35 Grad im Schatten und hoher Luftfeuchtigkeit ist die körperliche Arbeit für ihn und seine Familie hart.

Viel und hart zu arbeiten und dabei trotzdem kaum etwas zu verdienen, das ist in Bolivien ganz normal. Es ist das ärmste Land Lateinamerikas, zwei Drittel der Bevölkerung leben unterhalb der Armutsgrenze. Wer wie Andres und seine Familie von der Landwirtschaft lebt, bekommt normalerweise nicht viel für seine Ernte. Das war auch bei den Choques bis vor ein paar Jahren nicht anders: „Die Aufkäufer haben uns den Preis diktiert und der war viel zu niedrig.

Doch jetzt können wir biologisch angebauten Kakao über den Fairen Handel exportieren. Damit verdienen wir nicht nur mehr Geld als normalerweise, sondern können auch größere Mengen verkaufen.“

So hat sich das Familieneinkommen mit der Fairtrade Prämie und dem höheren Preis für biologischen Anbau von monatlich 60 auf rund 100 Euro erhöht, seitdem Andres seinen Kakao über die Kooperative El Ceibo an den Fairen Handel verkauft. Dank des höheren Einkommens kann die Familie nicht nur alles kaufen, was sie zum täglichen Leben braucht, sondern es bleibt sogar noch ein wenig Geld übrig, das Andres in die Zukunft investiert - genauer gesagt, in die Ausbildung seine Kinder: „Dank des Fairen Handels ist es kein Problem mehr das Schulmaterial zu kaufen. Außerdem spare ich gerade auf einen Computer, denn es ist wichtig, dass die Kinder lernen damit richtig umzugehen, wenn sie später einmal einen guten Job haben wollen.“



Ein Rezept von Heidemarie Wieczorek-Zeul

## **GEBRATENE DATTELN MIT MASCARPONE-CREME**

Zutaten für 6 Personen

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| _ 100 g Datteln <sup>FB</sup>   | _ 30 Löffelbiskuits <sup>FB</sup>     |
| _ 350 g Mascarpone <sup>B</sup> | _ 3 EL Öl <sup>FB</sup>               |
| _ 250 g Quark <sup>B</sup>      | (geschmacksneutral)                   |
| _ 3 Tassen Kaffee <sup>FB</sup> | _ 4 EL Honig <sup>FB</sup>            |
| (ca. 600 ml)                    | _ 3 EL Mascobado Zucker <sup>FB</sup> |

Die Datteln in Honig wenden und in einer Pfanne kross anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben. Mascarpone mit Quark, einer Tasse Kaffee (ca. 200 ml) und etwas Zucker glatt rühren. Eine Platte mit Löffelbiskuit auslegen, mit Kaffee beträufeln und die Mascarpone-Creme gleichmäßig darüber verteilen. Zum Schluss die gebratenen Datteln darüber anrichten und nach Bedarf mit Honig beträufeln.





## ORANGENFLAN AN DATTELSAUCE

### FÜR DEN FLAN

- \_ 1 EL Rosinen <sup>F</sup>
- \_ 40 ml Grand Marnier
- \_ 1 1/2 TL Agar-Agar-Pulver <sup>B</sup>
- \_ 3 EL Wasser
- \_ 2 EL Honig <sup>FB</sup>
- \_ 1/2 Liter Orangensaft <sup>FB</sup>

- \_ 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange <sup>B</sup>

### FÜR DIE SAUCE

- \_ 150 g entsteinte Datteln <sup>FB</sup>
- \_ 200 ml Wasser

Rosinen über Nacht in Grand Marnier einlegen. Agar-Agar-Pulver im Wasser auflösen, 5 Minuten quellen lassen. Agar-Agar und Orangensaft aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen (klar kochen). Orangenschalen, Honig sowie Rosinen mit der Flüssigkeit zum Orangensaft geben, erhitzen. Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, Flan hineingeben und 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Für die Sauce die Datteln 30 Minuten im Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser pürieren. Zum Schluss den Rand des Flans mit einem Messer lösen, auf Teller stürzen und mit der Dattelsauce umgeben.

© GEPA – The Fair Trade Company



## BUNTES SCHICHTDESSERT

Zutaten für 4 - 6 Personen,

- \_ 1 kleine Mango <sup>B</sup>, geschält, Fruchtfleisch vom Stein gelöst und gehackt
- \_ 225 g Himbeeren <sup>B</sup>
- \_ 3 EL Puderzucker <sup>B</sup>, gesiebt
- \_ 4 Kiwis <sup>B</sup>, geschält und gehackt
- \_ 400 g Frischkäse <sup>B</sup>
- \_ Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone <sup>B</sup>
- \_ 1 EL klarer Honig <sup>FB</sup>
- \_ 2 Bananen <sup>FB</sup>
- \_ 4 Kugeln Vanilleiscreme <sup>FB</sup>
- \_ Waffelröllchen oder Eiswaffeln zum Servieren <sup>B</sup>

Die Mango im Mixer glatt pürieren. In eine Schüssel füllen und beiseite stellen. Den Mixbecher ausspülen. In einer Schüssel den Puderzucker unter die Himbeeren ziehen. In den Mixbecher füllen und ebenfalls pürieren, danach zurück in die Schüssel geben und den Mixbecher erneut ausspülen. Zuletzt die Kiwis hineingeben und pürieren. Den Frischkäse mit dem Zitronenabrieb und dem Honig glatt rühren. Die Frischkäsemischung abwechselnd mit dem Püree der Früchte schichtweise in einzelne hohe Gläser füllen. Die Bananen in Scheiben schneiden und auf die letzte Püreeschicht geben. Darauf eine Kugel Eiscreme setzen. Die Desserts jeweils mit einem Waffelröllchen oder einer Eiswaffel dekorieren und servieren.

© Fair Kochen. Köstliches aus aller Welt mit Fair-Trade-Produkten,  
Dorling Kindersley Verlag (Siehe Seite 10)



## INDISCHER GEWÜRZTEE MIT VANILLE

Zutaten für 4 - 6 Personen

- \_2 TL schwarze Pfefferkörner<sup>FB</sup>
- \_2 TL frisch geriebener Ingwer<sup>B</sup>
- \_6 Kardamomkapseln<sup>FB</sup>
- \_3-4 Zimtstangen<sup>FB</sup>
- \_3 TL Gewürznelken<sup>FB</sup>
- \_3 Beutel schwarzer Tee oder 2 EL loser schwarzer Tee<sup>FB</sup>
- \_1 Vanilleschote<sup>FB</sup>, längs aufgeschlitzt und das Mark herausgeschabt

Die Pfefferkörner, den Ingwer, den Kardamom, den Zimt und die Nelken im Mörser zerstoßen. Diese Gewürze mit den Teebeuteln (oder dem losen Tee) und dem Vanillemark in einen Topf geben. Etwa 2 Liter Wasser dazugießen. Einmal aufkochen und dann bei mittlerer Temperatur 10 Minuten simmern lassen. Den Tee durch ein feines Sieb in einzelne Tassen abseihen.

© Fair Kochen. Köstliches aus aller Welt mit Fair-Trade-Produkten, Dorling Kindersley Verlag (Siehe Seite 10)



## BIOFAIRE BANANENMILCH

Zutaten für 2 Personen

- \_2 reife Bananen<sup>FB</sup>
- \_ca. 1/2 l Milch<sup>FB</sup> (oder halb Milch, halb Yoghurt)
- \_eine Prise Salz
- \_1 Messerspitze Vanille<sup>FB</sup>
- \_ein wenig Zimt<sup>FB</sup>
- \_1 Teelöffel Zitronensaft<sup>FB</sup>
- \_Honig<sup>FB</sup>

Bananen und Milch in Mixer geben und auf hoher Stufe mixen. Danach Salz, Vanille, Zimt und Zitronensaft dazugeben und weitermixen. Zum Schluss je nach Bedarf mit Honig abschmecken und - fertig!

© Naturland



Naturland ist ein wichtiger Partner des Fairen Handels bei der Zertifizierung tropischer Bio-Produkte. Nähere Infos unter [www.naturland.de](http://www.naturland.de).



Justine Watalunga | Kaffeebäuerin | Uganda

KAFFEE

## FRAUEN PROFITIEREN VOM FAIREN HANDEL

Gumutindo ist Swahili und heißt so viel wie ‚exzellent‘. Damit auch der Kaffee der Kooperative Gumutindo exzellent ist, legen die Bauern rund um den Mount Elgon in Uganda ihr gesamtes Herzblut in die Produktion des Bio-Kaffees. Eine dieser Bäuerinnen ist Justine Watalunga. Justine ist eine beeindruckende Frau. Die 45-jährige Mutter von sechs Kindern hat zusammen mit ein paar anderen Dorfbewohnern in Eigeninitiative den Bau einer Schule veranlasst. „Seit sechs Jahren haben wir jetzt die Schule. Wir finanzieren das so gut es geht selbst. Dabei helfen uns die Zahlungen aus dem Fairen Handel. Von Gumutindo haben wir die Stühle und Tische der Schule“, sagt Justine.

„Wissen Sie, die meisten denken, Bauer zu sein ist eine Strafe. Aber Dank des Fairen Handels ist es das nicht. Ich kann jetzt das Schulgeld bezahlen, ich kann mir Sachen kaufen. Normalerweise ist es so, dass die Mädchen die Schule ziemlich früh verlassen und sich einen Mann zum Heiraten suchen. Jetzt, wo wir das Schulgeld bezahlen

können, kehren die Mädchen zurück in die Schule und machen ihren Abschluss“, erzählt Justine. „Frauen profitieren enorm vom Fairen Handel. Gleichberechtigung ist hier jetzt endlich ein Thema. Zum Beispiel schreibt Gumutindo vor, dass in den einzelnen Vorständen immer auch Frauen sein müssen. Frauen haben Initiativen gegründet, sie legen ihre Kraft zusammen und schmieden gemeinsame Pläne“, erklärt Justine.

Sechs verschiedene Gesellschaften, die rund um den Mount Elgon angesiedelt sind, haben sich seit der Gründung 1989 bereits der Kooperative angeschlossen. Die Bauern von Gumutindo haben ihr Schicksal selbst in die Hand genommen.



## DER FAIRE HANDEL

Fairer Handel beruht auf Dialog, Transparenz und Respekt und strebt nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel. Der Faire Handel verbessert die Lebens- und Arbeitsbedingungen von kleinbäuerlichen Familien, Handwerkern und Plantagenarbeitern in den Ländern des Südens. Die Produzentenorganisationen setzen sich für den Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt, soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung ein. Kleinbauern oder abhängig Beschäftigte werden im Fairen Handel an allen wichtigen Entscheidungen, vor allem bei der Verwendung der Mehrerlöse aus dem Fairen Handel, direkt und demokratisch beteiligt. Die Partnerorganisationen im Süden erhalten von den Importeuren 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 Verbrauchern für die Unterstützung der Produzenten, für Bewusstseinsbildung der Konsumenten und die Kampagnenarbeit zur Veränderung der Regeln und der Praxis des konventionellen Welthandels. Der Faire Handel mit zum Beispiel Kaffee, Tee, Gewürzen, Honig, Schokolade, Orangensaft, Bananen, Wein, Reis, Blumen, Baumwolle oder Kunsthandwerk bietet eine konkrete Handlungsalternative für einen bewussten und nachhaltigen Konsum.

## DOPPELTGUT: FAIR UND BIO

Der Faire Handel und die ökologische Landwirtschaft haben ein gemeinsames Ideal: eine nachhaltige Entwicklung und Wirtschaftsweise, die die Bedürfnisse der heutigen Generation berücksichtigt, ohne damit die Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden. Dies bezieht sich insbesondere auf die Bereiche Wirtschaft, Ressourcenschutz und soziale Gerechtigkeit. Neben der Verbesserung der sozialen und ökonomischen Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Herstellungsländern und der Schaffung gerechter Handelsstrukturen arbeitet der Faire Handel prozesshaft und in kleinen Schritten an einer Umsetzung ökologischer Anbauweisen. Oftmals erlauben erst die höheren Einnahmen aus dem Fairen Handel die kostspielige Umstellung auf ökologischen Anbau. Nach der Umstellung fördert der Faire Handel biologisch angebaute Produkte mit einem Bioaufschlag. Doppelt gut: Kostendeckende Preise und gesündere Arbeitsbedingungen zeigen, dass Fairer Handel und biologischer Anbau sich hervorragend ergänzen



## 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 und andere Akteure während der Fairen Woche bundesweit auf den Fairen Handel aufmerksam. Die Verbraucher sollen dazu ermuntert werden, fair gehandelte Produkte zu kaufen. Die Faire Woche findet 2008 zum siebten Mal statt.

Weitere Informationen und Serviceleistungen zur Fairen Woche finden Sie unter [www.fairewoche.de](http://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 und Podi Mohair | Die Servicestelle Kommunen in der Einen Welt | Die konfessionellen Jugendverbände aej und BDJ | Die Arbeitsgemeinschaft der Eine Welt Landesnetzwerke in Deutschland | INKOTA | Die Verbraucher Initiative | Der Fair Trade e.V. | Die Konferenz der Gruppenberatung | Die kirchlichen Hilfswerke Brot für die Welt, Evangelischer Entwicklungsdienst (EED) und Misereor.

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



**FORUM  
FAIRER  
HANDEL**

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



*Ehrlich.  
Menschlich.  
Kauf'ich!*



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



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung