



# PERSPEKTIVEN SCHAFFEN.

> FAIR HANDELN!

**DIE SCHÖNSTEN REZEPTIDEEN** mit Zutaten aus dem Fairen Handel.

Mit Beiträgen von Heidemarie Wieczorek-Zeul, Lea Linster und den Europa-Miniköchen aus Wesel.



*Ehrlich.  
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/Bettina von Reden (TRANSFAIR e.V.), Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.); **GRAFIK:** [www.24zwoelf.de](http://www.24zwoelf.de), Hannover; **DRUCK:** Hermann Bösmann GmbH, Detmold, Auflage: 250.000; Papier aus 100% Altpapier;  
**BILDER:** BanaFair S. 16 | BMZ S. 4, 10-1 | C. Nusch S. 2-2, 2-4 C. Strauß S. 17 | D. Gentilhomme S. 1, 2-1, 18-1 | dwp S. 8 | EL PUENTE S. 12 | Europa-Miniköche Wesel S. 13, 14, 15 | GEPA - The Fair Trade Company/Bauer, S. 6 | GEPA, Das Fair-Trade Kochbuch, FONA Verlag S. 1, 5, 7 | I. Bratherig S. 9 | Lea Linster, Best of Lea Linster Cuisinière S. 11 | P. Korneffel S. 18-4 | Stefan Lechner/FT Österreich S. 18-3  
**TRANSFAIR e.V. S. 2-3, 10-2, 18-2, 19; LESBARKEIT:** In einigen Fällen wurde aus Gründen der Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet, wir bitten, die weiblichen Formen mitzudenken.

## INHALT

Editorial	3
Grüßwort	4
Quinoa-Curry-Suppe	5
Creziges Bananenbrot	5
Perspektiven schaffen: Gesundheit	6
Quinoa-Eintopf	7
Curryreis	7
Perspektiven schaffen: Bildung	8
Süße Paranüsse	9
Schoko-Kokos-Quark mit Mango	9
Heidmarie Wieczorek-Zeul: Ostindisches Erbsenpilau	10
Lea Linster: Schwarz-weiße Schokoladenmousse	11
Perspektiven schaffen: Finanzielle Sicherheit	12
Das Menü der Europa-Miniköche	
Vorspeise: Quinoa-Salat mit getrockneten Früchten	13
Hauptspeise: Hähnchenbrust mit Senfsauce	14
Nachspeise: Mangosüppchen mit Fruchtpraline	15
Perspektiven schaffen: Ökologie	16
Frozen Mocha Choc	17
Simone's Delight	17
Der Faire Handel	18
Die Faire Woche	19

# PERSPEKTIVEN SCHAFFEN.

## > FAIR HANDELN!

### EDITORIAL

„Perspektiven schaffen. Fair handeln!“ – so lautet das Motto der diesjährigen bundesweiten Fairen Woche. Vom 14. bis 27. September 2009 finden in ganz Deutschland Aktionen statt, die die Vielfalt des Fairen Handels präsentieren. Sie zeigen, dass der Faire Handel durch die Förderung von Gesundheit, Bildung, ökologischer Nachhaltigkeit und globaler Gerechtigkeit Zukunftsperspektiven schafft – für Produzenten und Konsumenten.

Neue Perspektiven eröffnet der Faire Handel auch in unseren Küchen, denn er bietet leckere und qualitativ hochwertige Produkte aus den Ländern des Südens, die wir traditionell eher selten nutzen, wie beispielsweise Quinoa oder Mangos.

Was für leckere Rezepte aus diesen Zutaten kreiert werden können, beweisen eindrucksvoll die Europa-Miniköche aus Wesel: Die fünf Jungköchinnen und -köche haben aus Zutaten aus ihrem lokalen Weltladen mit viel Fantasie ein Drei-Gänge-Menü gezaubert, das wir Ihnen auf den Seiten 13-15 vorstellen. Auf den Seiten 10 und 11 geben Bundesministerin Heidemarie Wieczorek-Zeul, Schirmfrau der Fairen Woche, und Sterneköchin Lea Linster Einblick in ihre fairen Kochkünste und auch alle anderen Rezepte laden zum Probieren und Nachkochen ein.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und einen Guten Appetit!  
Ihre Melanie Leucht, 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. Da mittlerweile beinahe alle Lebensmittel und auch über zwei Drittel der fair gehandelten Zutaten in Bioqualität erhältlich sind, haben wir auf eine gesonderte Bio-Kennzeichnung verzichtet.

Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in 30.000 Supermärkten, 800 Weltläden und im Naturkosthandel. Unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de) finden Sie zudem alle Kontaktadressen für die Online-Shops der Mitveranstalter der Fairen Woche.

TL Teelöffel  
EL Esslöffel  
g Gramm  
ml Milliliter  
l Liter

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



Ich möchte Sie herzlich zur achten Fairen Woche begrüßen – ich freue mich sehr über Ihr Interesse am Thema Fairer Handel, das mir persönlich seit vielen Jahren am Herzen liegt. Joaquín Vásquez ist Präsident des ecuadorianischen Kleinbauernverbandes Urocal, der seit elf Jahren mit der Fair-Handels-Organisation BanaFair

kooperiert. Er kam während der Fairen Woche 2008 mit vielen anderen Partnern des Südens nach Deutschland, um zu berichten, zu beobachten und zuzuhören. Dabei wurde immer wieder deutlich: Die Produzentinnen und Produzenten im Süden wollen keine Almosen von uns. Sie wollen eine faire Chance auf den Weltmärkten.

Deshalb setze ich mich auf internationaler Ebene für eine gerechte Welthandelsordnung ein. Aber ich unterstütze zugleich auch Standardinitiativen wie den Fairen Handel, denn er ist ein wichtiges Instrument zur konkreten Verbesserung der Lebensverhältnisse von Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern - eine Alternative, die aufzeigt, dass eine gerechte Gestaltung der Globalisierung möglich ist. Jede und jeder Einzelne von Ihnen kann dazu beitragen, indem Sie fair gehandelte Produkte kaufen.

Für Joaquín Vásquez und 1,6 Millionen andere Produzentinnen und Produzenten mit ihren Familien garantiert der Faire Handel weltweit nicht nur wichtige ökonomische Vorteile wie einen garantierten Mindestpreis, die Fair Trade Prämie oder die Möglichkeit zur Vorfinanzierung der Ernte.

Fairer Handel ermöglicht ihnen auch, in ihre Zukunft zu investieren und diese aktiv zu gestalten. Diesen wichtigen Beitrag von Fairem Handel greift das diesjährige Motto der Fairen Woche auf: „Perspektiven schaffen – Fair handeln!“.

Perspektiven schafft der Faire Handel aber auch für uns Konsumentinnen und Konsumenten in Deutschland. Wir können einen bewussten Beitrag leisten zu einer partnerschaftlichen und ökologischen Entwicklung des Südens. Unser Leben und Konsumverhalten hängt eng zusammen mit den Lebensverhältnissen in ärmeren Ländern.

Die Faire Woche zeigt eindrucksvoll, was zivilgesellschaftliches Engagement bewirken kann: Mit Kreativität und Elan beteiligen sich Weltläden, Supermärkte, Bioläden und einzelne Akteure jedes Jahr, um auf den Fairen Handel aufmerksam zu machen und über ihn zu informieren. Mit Erfolg!

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. Zum Schluss möchte ich noch einmal Joaquín Vásquez zu Wort kommen lassen: „Für uns bedeutet der Faire Handel eine Entwicklungsalternative und auch eine Alternative im Kampf gegen die Armut.“

#### Ihre Heidemarie Wieczorek-Zeul



## QUINUA-CURRY-SUPPE

Zutaten für 4-5 Personen

- \_ 2 EL Olivenöl extra nativ\*
- \_ 1 kleine Zwiebel,  
fein gehackt
- \_ 1/2 kleine Lauchstange,  
in feinen Ringen
- \_ 100 g Quinoa, mehlfein  
gemahlen\*
- \_ 1 TL mittelscharfer Curry\*
- \_ 2 Zitronengrasstängel
- \_ 1 l Gemüsebrühe
- \_ 200 ml Kokosnussmilch\*
- \_ frischer oder getrockneter  
Thymian\*
- \_ Gemüsebrüheextrakt

Zwiebeln und Lauch im Olivenöl andünsten, Quinuemehl und Curry unterrühren, Zitronengrasstängel zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Rühren 20 Min. köcheln, nach 10 Min. Kokosmilch zugeben. Zitronengrasstängel entfernen. Die Suppe mit frischem oder getrocknetem Thymian und Gemüsebrüheextrakt abschmecken. Je nach Konsistenz mit ein wenig Gemüsebrühe verdünnen. Quinoa-Curry-Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln. Tipp: Der Lauch kann auch separat gedünstet und als Suppeneinlage verwendet werden.

© GEPA, Das Fair-Trade Kochbuch, FONA Verlag

## CREMIGES BANANENBROT

Zutaten für 4 Personen

- BESTÄUBEN DER FORM
- \_ 50 g weißen Zucker\*
- \_ 1 TL Zimtpulver\*
- FÜR DEN BROTTTEIG
- \_ 170 g Butter
- \_ 600 g weißen Zucker\*
- \_ 3 Eier
- \_ 6 sehr reife Bananen,  
zerdrückt\*
- \_ 450 g Schmand
- \_ 2 TL Vanille-Extrakt\*
- \_ 2 TL Zimtpulver\*
- \_ 1/2 TL Salz\*
- \_ 3 TL Backpulver
- \_ 560 g Mehl
- \_ 120 g Cashewkerne,  
ungesalzen\* (optional)

Ofen auf 150 °C vorheizen. Kuchenform (Kastenform) einfetten. In einer kleinen Schüssel 50 g Zucker und 1 TL Zimt verrühren und die Kuchenform leicht von innen mit dem Mix bestäuben. In einer großen Schüssel erst Butter und 600 g Zucker verrühren, dann Eier, zerdrückte Bananen, Schmand, Vanille-Extrakt und 2 TL Zimt dazugeben und weiter rühren. Salz, Backpulver, Mehl und am Schluss die Cashewkerne dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Kuchenform geben und eine Stunde bei 150 °C backen. Das cremige Bananenbrot ist fertig, wenn an einem hineingestochenen Zahnstocher keine Teigreste kleben bleiben.

© TRANSFAIR



Fulgence N'Guessan, ehemaliger Kakaobauer und Präsident der Kakaogenossenschaft Kavokiva, Elfenbeinküste

PERSPEKTIVEN SCHAFFEN: GESUNDHEIT

## EIN GESUNDHEITZENTRUM FÜR KAVOKIVA

„Kavokiva“ bedeutet in der Gouro-Sprache „Schließen wir uns zusammen“ und genau das haben die Kakaobäuerinnen und -bauern in der Region Haut-Sassandra in der Elfenbeinküste getan, als sie 1999 die gleichnamige Genossenschaft gründeten. Heute hat die Genossenschaft rund 6.000 Mitglieder. 100 Prozent des exportierten Kakaos geht an den Fairen Handel – das waren im Jahr 2006 etwa 4.000 Tonnen. Für jede Tonne bekommt die Genossenschaft eine Fairtrade-Prämie von 150 Dollar. Nur ein kleiner Teil der Gesamternte wird lokal vermarktet.

Die Fairtrade-Prämie wird zum Teil an die Mitglieder bezahlt – als Absicherung in der produktionsfreien Zeit – und zum Teil in Gemeinschaftsprojekte investiert. „Durch die Fairtrade-Prämie können wir verschiedene Projekte verwirklichen“, sagt Fulgence N'Guessan, ehemaliger Kakaobauer und Präsident von Kavokiva. „Beispielsweise Brun-

nenbohrungen. Dadurch können Krankheiten infolge von verunreinigtem Wasser vermieden werden.“ Auch die medizinische Versorgung konnte durch die Fairtrade-Prämie verbessert werden. Die Genossenschaft hat inzwischen ein Gesundheitszentrum und ein Geburtshaus für Mitglieder eingerichtet, einen Krankenwagen angeschafft und bietet Zugang zu günstigen Medikamenten.

„Für die Kooperative Kavokiva ist der Faire Handel eine große Hoffnung“, sagt der Produktionsmanager von Kavokiva, Albert Konan. „Märkte wie der Faire Handel ermöglichen es uns, einen besseren Preis zu erzielen. Und das trägt dazu bei, die immer noch tristen Lebensbedingungen der Menschen bei uns zu verbessern.“ Ohne die Kooperative sähen viele der Kleinbäuerinnen und Kleinbauern keine Perspektive für sich und ihre Familien.



## QUINUA-EINTOPF MIT JOGHURT SAUCE

Zutaten für 4 Personen

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| _ 2 EL Olivenöl*                          | _ 700 ml kochendes Wasser     |
| _ 50 g Butter                             | _ 2 bis 4 TL GEPA Chili       |
| _ 300 g Schalotten,<br>gewürfelt          | Sauce*                        |
| _ 2 geschälte rote Paprika,<br>gewürfelt  | _ etwas Kräutersalz oder      |
| _ 250 g Rotes Quinoa*                     | Salz*                         |
| _ 50 g getrocknete Tomaten<br>geschnitten | <u>FÜR DIE JOGHURT SAUCE</u>  |
| _ 3 EL Schnittlauch,<br>geschnitten       | _ 400 ml Joghurt natur        |
|   | _ 150 ml Crème Fraîche.       |
|   | _ gehackte Petersilie         |
|   | _ Salz*, Zitrone und Pfeffer* |

Öl und Butter erhitzen, Schalotten darin sanft anbraten, Quinoa waschen, zu den Schalotten geben, unterrühren, sanft anbraten, bis das Quinoa von dem Fett-Schalotten-Gemisch gut überzogen ist. Paprika, Tomaten, Schnittlauch hinzu geben, alles gut mischen und das kochende Wasser angeben. Bei wenig Hitze 20 Min. kochen und dann aufquellen lassen. Zuletzt mit Chili und Salz würzen. Für die Joghurt-Sauce 300 bis 400 ml Joghurt mit 150 ml Crème Fraîche mischen. Sehr viel gehackte Petersilie dazu geben. Mit Salz, Zitrone und etwas Pfeffer abschmecken.

© Ulla Grysar

## CURRYREIS MIT GETROCKNETEN FRÜCHTEN

Zutaten für 4 Personen

- |  |  |
|--|--|
| _ 200 g Hom Mali brown<br>(Langkorn-Vollwertreis)* | _ 50 g getrocknete Mangos,<br>in mundgerechten Stü-<br>cken* |
| _ 6 dl/600 ml Wasser                               | _ 2 EL Rosinen*  |
| _ 2 EL Olivenöl extra nativ*                       | _ 1 dl/100 ml Rahm/Sahne                                     |
| _ 1 kleine Zwiebel                                 | _ 1 Gemüsebrühe  |
| _ 1 große Lauchstange                              | _ Meersalz*  |
| _ 2 EL scharfes Currypulver*                       | _ 2 EL geröstete Cashew-<br>nüsse für die Garnitur*          |
| _ 1 100 ml Weißwein*                               |  |
| _ 50 g getrocknete Ananas,<br>gewürfelt*           |  |

Ananas, Mango und Rosinen im Weißwein etwa 30 Min. einweichen. Reis und Wasser aufkochen, 2 bis 3 Min. sprudelnd kochen, dann auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 30 Min. oder länger ausquellen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Beim Lauch grobfasrige Blätter entfernen, Stängel in Ringe schneiden. Zwiebeln und Lauch im Olivenöl etwa 5 Min. andünsten, Curry und Trockenfrüchte mitsamt Flüssigkeit zugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, Reis unterrühren, unter Zugabe von Rahm und Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, erhitzen. Mit Salz abschmecken. Curryreis anrichten, mit den gerösteten Cashewnüssen garnieren.

© GEPA, Das Fair-Trade Kochbuch, FONA Verlag



Francisco Aguilar ist stolz, dass er seinen Kindern eine gute Ausbildung finanzieren kann

PERSPEKTIVEN SCHAFFEN: BILDUNG

## VON DER KOOPERATIVE PROFITIERT EINE GANZE REGION

Die Kooperative Cosatin in Nicaragua zählt mehrere hundert Kaffee- und Honigproduzentinnen und -produzenten zu ihren Mitgliedern. Die Vermarktung über den Fairen Handel sorgt für regelmäßige Einnahmen und trägt zur Stabilisierung und Entwicklung der kleinbäuerlichen Landwirtschaft der gesamten Region bei. Neben dem Ziel, die Situation der einzelnen Mitglieder zu verbessern, engagiert sich Cosatin auch für das Allgemeinwohl in der Region. So wurden z. B. mehrere Schulen mit Stühlen und Materialien ausgestattet. Diese und andere Aktivitäten tragen dazu bei, den Kleinbauern auf dem Land eine Perspektive zu geben und der Abwanderung in die Städte entgegenzuwirken.

Francisco Aguilar Guido ist Gründungsmitglied von Cosatin. Vorher beschränkten sich die Familieneinnahmen auf den Verkauf weniger Liter Milch. Mit der Mitgliedschaft bei Cosatin konnte Francisco von den vielfältigen Beratungs-

angeboten profitieren und ist heute stolz auf die verschiedenen Einkommensmöglichkeiten, die er und seine Familie sich aufgebaut haben. Vor allem sind die Eltern froh, dass die Kinder eine gute Ausbildung erhalten. Die jüngeren Kinder gehen täglich in die Grund- und eine weiterführende Schule. Die beiden älteren, Adela und Juan, arbeiten während der Woche im elterlichen Betrieb und besuchen am Wochenende Vorlesungen in der Universität.

„Meine Vision ist, meinen Kindern zu helfen, damit sie ihre Ausbildung weitermachen können. Und auch als Kooperative weiter Fortschritte zu machen, damit nicht nur ich einen Nutzen habe, sondern alle, die organisiert sind“, sagt Francisco Aguilar.



## SÜSSE PARANÜSSE

Zutaten für 4 Personen

- \_ 2 Eiweiß
- \_ 30 ml Wasser
- \_ 750 g Paranüsse\*
- \_ 300 g Zucker\*
- \_ 1/4 TL Salz\*
- \_ 1/2 TL Zimtpulver\*

Ofen auf 120 °C vorheizen und ein Backblech einfetten. In einer Schüssel Eiweiß und Wasser schaumig schlagen. In einem separaten Schüsselchen Zucker, Salz und Zimt mischen. Die Paranüsse in die Eiweißmischung geben und rund herum wenden, danach in dem Zimt-Zucker-Mix so lange schütteln, bis die Nüsse ganz ummantelt sind. Im Anschluss Paranüsse auf das Backblech legen und eine Stunde bei 120 °C Backen. Alle 15 Minuten wenden.

© TRANSFAIR

## SCHOKO-KOKOS-QUARK MIT MANGO

Zutaten für 4 Personen

- \_ 50 g Kokosraspeln \*
- \_ 100 g Sahne
- \_ 100 g weiße Schokolade\*
- \_ 250 g Quark
- \_ 2 cl Rum\*
- \_ 1 reife Mango oder ein Glas Mangoschnitze\*
- \_ 1 EL gehackte Pistazien

Kokosraspeln und Sahne in einem kleinen Topf langsam aufkochen und etwa eine Minute unter Rühren köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und Kokosmasse ganz auskühlen lassen (dauert etwa 30 Min.). Schokolade fein raspeln und mit dem Quark in einer Schüssel verrühren. Gequollene Kokosraspeln und den Rum unter den Schokoladenquark rühren und zugedeckt mind. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Danach mit einem eiskalten Löffel aus der kalten Masse Nocken abstechen und mit den Mangos, die man nach Belieben in Streifen schneiden kann, verzieren. Nun noch alles mit den Pistazien bestreuen.

© Weltladen Heidelberg, Ina Bratherig



## PROMINENTE ZEIGEN IHRE FAIREN KOCHKÜNSTE

Eine alte Tradition in den Rezeptheften der Fairen Woche: Prominente zeigen ihre fairen Kochkünste. 2009 freuen wir uns über ein Rezept der Schirmfrau der Fairen Woche, Bundesministerin **HEIDEMARIE WIECZOREK-ZEUL** und ein Rezept der Sterneköchin **LEA LINSTER**.

## OSTINDISCHES ERBSENPILAU

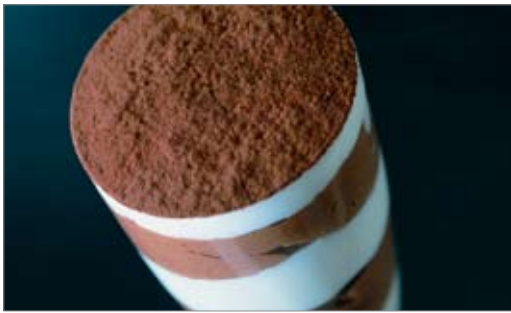
Zutaten für 4 Personen

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| _ 140 g getrocknete Schäl-<br>erbsen | _ 1/2 TL Salz*                      |
| _ 1 Lorbeerblatt                     | _ 1/4 TL Gewürznelken,<br>gemahlen* |
| _ 3 EL Rapsöl*                       | _ 1/4 TL Kurkuma, gemahlen*         |
| _ 1 große Zwiebel, gehackt           | _ 280 g Basmatireis*                |
| _ 1/2 TL Zimtpulver*                 | _ 600 ml Hühnerbrühe                |
| _ 3/4 TL Kreuzkümmel*                | _ Wasser                            |

In einem großen Kochtopf Erbsen mit einem Liter Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ohne Deckel 30–35 Min. köcheln lassen. Dann abschrecken und warm stellen. Das Lorbeerblatt in einer beschichteten Pfanne für ca. drei Min. in Öl sieden, bis das Öl eine goldene Farbe angenommen hat. Zwiebeln hinzufügen und glasieren. Danach die Gewürze hinzufügen und alles kurz anschwitzen. Reis hinzufügen und für ca. drei Min. unter rühren köcheln lassen. Dann die Hühnerbrühe und eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt 20–25 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss die Erbsen begeben, nochmals erhitzen und das Lorbeerblatt entfernen.

**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!





## SCHWARZ-WEISSE SCHOKOLADENMOUSSE

Zutaten für 4 Personen

<b>SCHWARZE MOUSSE</b>	_ 1 Blatt Gelatine
_ 150 g Bitterschokolade (70% Kakaoanteil)*	_ 2 EL Joghurt
_ 200 g Sahne	_ 200 g Sahne
_ 4 Eier, Größe M	_ 1 EL Zucker*
_ 90 g Zucker*	<b>FERTIGSTELLUNG</b>
<b>WEISSE MOUSSE</b>	_ 2 – 3 EL Kakaopulver ungesüßt*
_ 150 g weiße Schokolade*	

**ZUBEREITUNG SCHWARZE MOUSSE** Schokolade fein hacken, in eine Schüssel füllen und im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Eier trennen. Eigelb in Rührschüssel geben. 80 g Zucker mit 200 ml Wasser in einem kleinen Topf 2 Min. köcheln lassen. Eigelb mit einem Schneebesen verrühren und in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen dazu gießen. Weiterschlagen bis die Masse weißschaumig ist und deutlich an Volumen gewonnen hat. Die aufgelöste Schokolade unterrühren. Schokoladenmasse handwarm abkühlen lassen. Sahne halb steif schlagen. Eiweiß mit den restlichen 10 g Zucker zu einem cremigen, festen Schnee aufschlagen. Erst 1/3 des Eischnees unter die Schokola-

de rühren, dann vorsichtig das restliche Eiweiß und zum Schluss die Sahne in zwei Portionen unterheben. Bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die weiße Mousse fertig ist.

**ZUBEREITUNG WEISSE MOUSSE** Schokolade fein hacken, in eine Schüssel füllen und im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Schokolade vom Wasserbad nehmen, Joghurt unterrühren, Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf in 2 EL heißer Sahne auflösen und unter die Schokolade rühren. Sahne halb steif schlagen. Eiweiß mit Zucker zu cremigem Schnee aufschlagen. Zuerst 1/3 des Eischnees unter die Schokolade ziehen, dann vorsichtig den Rest und zum Schluss die Sahne zwei Mal unterheben.

**FERTIGSTELLUNG** Abwechselnd schwarze und weiße Schokoladenmousse in gekühlte Gläser oder Glasschälchen füllen (evtl. die Gläser zwischendurch in den Kühlschrank stellen, damit die einzelnen Mousseschichten fest werden und sich nicht miteinander vermischen). Mit einer weißen Mousseschicht abschließen und glattstreichen. Für mind. 2 Stunden kalt stellen und fest werden lassen. Zum Servieren mit einer dünnen Schicht Kakao bestäuben.

© Lea Linster, Best of Lea Linster Cuisinière



Yannina Meza von Manos Amigas in Peru verhilft Kunsthandwerkern zu verlässlichen Aufträgen

PERSPEKTIVEN SCHAFFEN: FINANZIELLE SICHERHEIT

## TRADITIONELLES KUNSTHANDWERK BIETET EINKOMMEN

Yannina Meza von der Fair Trade Organisation Manos Amigas aus Peru arbeitet seit 1991 mit benachteiligten Produzentinnen und Produzenten von traditionellem Kunsthandwerk zusammen. In 87 Gruppen profitieren heute 480 Kunsthandwerkerinnen und -handwerker von der Arbeit der Organisation. Viele Indigenas geben ihre traditionellen Kunstfertigkeiten auf und verlassen ihre Heimatdörfer, um letztlich ein Leben als Hilfsarbeiter zu fristen. Manos Amigas will ihnen vermitteln, dass sie mit ihrem tradierten Kunsthandwerk ein auskömmliches Leben für sich und ihre Familien schaffen können.

„Neuen Produzentinnen und Produzenten, die bisher weitgehend vom Verkauf ihrer Produkte an Touristen und damit von sporadischen Einnahmen abhängig waren, eröffnen wir die Perspektive eines regelmäßigen Einkommens durch verlässliche Aufträge und Abnahmegarantien“, so Yannina

Meza. „Sobald sie von der täglichen Existenzsorge befreit sind, beginnt ein Training zur Verbesserung der technischen Arbeitsbedingungen, der Qualität und zur Entwicklung neuer Designs. Daran schlossen sich Fortbildungen in Betriebswirtschaft an, um ihnen langfristig die Perspektive zu eröffnen, sich selbständig zu behaupten.“

Den Kindern der Handwerkerinnen und Handwerker ist es durch die Einnahmen aus dem Fairen Handel möglich, auf die Universität zu gehen. Besonders freut Yannina Meza, dass sich viele von ihnen auf Betriebswirtschaft und internationalen Handel spezialisieren: „Sie haben erkannt, dass neben künstlerischen Fähigkeiten noch weiteres Wissen erforderlich ist, um mit traditionellem Handwerk einen auskömmlichen Lebensstandard zu sichern und gleichzeitig die eigene kulturelle Identität zu bewahren.“



## EUROPA-MINIKÖCHE: VORSPEISE

### QUINUA-SALAT MIT GETROCKNETEN FRÜCHTEN

Zutaten für 4 Personen

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| _ 200 g Quinoa*                  | _ 1 EL Raz-el-Hanout                     |
| _ 1/2 l Gemüsebrühe              | _ 2 Tomaten                              |
| _ 50 g Cashewkerne*              | _ 1 Paprika (rot oder gelb)              |
| _ 50 g getr. Aprikosen           | _ 1 Zucchini                             |
| _ 50 g Rosinen*                  | _ 1 Aubergine                            |
| _ 50 g getr. Apfelringe          | _ Olivenöl*, Zimt*,                      |
| _ 50 g getr. Pflaumen            | Meersalz*                                |
| _ 1 Handvoll gehackte Petersilie | _ Einige Hibiskusblüten aus Hibiskustee* |

Etwas Wasser aufkochen, die Hibiskusblüten hinzugeben und einige Min. ziehen lassen. Die Blüten herausnehmen und beiseite legen. Quinoa vor dem Verarbeiten gut abwaschen und abtropfen lassen. In die kochende Gemüsebrühe geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, danach nochmals 10 Min. quellen lassen. Anschließend zum Auskühlen auf

ein Blech streichen. Die getrockneten Früchte in Würfel schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne rösten. Die Tomaten blanchieren, enthäuten, die Kerngehäuse entfernen und die Filets ebenfalls in Würfel schneiden. Die Paprika enthäuten, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zucchini und Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Olivenöl und Meersalz vermischen und anschließend in der Pfanne grillen. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen. Ausgekühlte Quinoa mit den getrockneten Früchten, Petersilie, Tomaten-, Paprikawürfeln und dem Raz-el-Hanout vermengen. Anschließend mit Olivenöl, Meersalz und einer Prise Zimt abschmecken und durchziehen lassen. Den Quinoa-Salat auf einem Teller anrichten, mit Hibiskusblüten bestreuen und das gebrillte Gemüse anlegen.

© Europa-Miniköche Wesel

**MENÜVORSCHLAG DER EUROPA-MINIKÖCHE AUS WESEL** Clara, Stefanie, André, Jan und Felix von den Europa-Miniköchen aus Wesel haben gemeinsam mit Küchenchef Henning Buchmann eigens für die Faire Woche 2009 einen Menüvorschlag aus fair gehandelten Zutaten kreiert – lassen Sie es sich schmecken!



## EUROPA-MINIKÖCHE: HAUPTPEISE

### **IN KOSMILCH POCHIERTE HÄHNCHENBRUST MIT SÜDAFRIKANISCHER SENFSAUCE**

Zutaten für 4 Personen

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| _ 4 Hähnchenbrüste<br>ohne Haut | _ 1 Ananas*                   |
| _ 1 l Kokosmilch*               | _ 4 EL Südafrikanischer Senf  |
| _ 1 Stange Zitronengras         | _ 250 g (Lila-) Reis*         |
| _ 2 Limettenblätter             | _ 50 g Mascobado-Zucker*      |
| _ 1 Bund Koriander              | _ Meersalz*, Pfeffer*, Butter |

Die Kokosmilch, kleingeschnittenes Zitronengras, Limonenblätter und zwei Stängel Koriander mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und bei ca. 82°C ca. 20 Min. lang garziehen lassen. Sie sollten vom Pochierfond bedeckt sein. Den Reis waschen und im gesalzenen Wasser ca. 20 min köcheln lassen, abgießen, kurz abspülen und mit ein paar Butterflöckchen

und etwas gehacktem Koriander warmstellen. Die Ananas schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Die Würfel anbraten, etwas Mascobado-Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann ein paar Butterflocken und eine Prise Salz hinzugeben und durchschwenken. Für die Sauce den Senf in eine Schüssel geben und nach und nach etwas von dem Pochierfond einrühren, so dass eine Emulsion entsteht. Je nach eigenem Geschmack mehr oder weniger Senf bzw. Fond verwenden. Den Reis auf einem Teller anrichten, die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust anlegen, mit etwas Pfeffer und Meersalz nachwürzen und mit der Sauce nappieren. Die Ananaswürfelchen dekorativ darum herum verteilen.

© Europa-Miniköche Wesel



### EUROPA-MINIKÖCHE: NACHSPEISE

## GEEISTES MANGOSÜPPCHEN MIT GEBACKENER FRUCHTPRALINE UND ORANGENSCHOKOLADE

### Zutaten für 4 Personen

- \_ 2 reife Mangos\*
- \_ 50 ml Passionsfruchtsaft
- \_ 100 g Ananasfleisch\*
- \_ 1 Stück Galia-Melone
- oder 1 Apfel
- \_ 1 Vanilleschote\*
- \_ Orangen-Zartbitter-
- schokolade\*
- \_ 4 Blätter Fillo-, Brik-, Wan-
- Tan- bzw. dünner Strudel
- oder Blätterteig
- (ca. 10x8 cm)
- \_ Mascobado-Zucker\*
- \_ 1 Eiweiß
- \_ 1 Zitrone

Mangos schälen, in Würfel schneiden, einige für die Fruchtpraline zurückhalten. Die Mangos mit 2 EL Zucker und mit Wasser bedeckt weichkochen. Alles mixen und durch ein feines Sieb passieren. Kalt stellen. Die restlichen Früchte schälen, kleinschneiden und mit den zurückbehaltenen Mangowürfeln und Vanillemark vermischen. Den Filloteig ausbreiten und leicht mit Eiweiß bepinseln. Ein bis zwei

Esslöffel Fruchtsalat in die Mitte geben, sodass die Ränder freibleiben. Nun die Seiten gut einschlagen und vorsichtig, aber fest, einrollen. Die Fruchtpralinen können in der Fritteuse oder im Backofen, mit etwas Butter bepinselt, ausgebacken werden. Die Orangenschokolade im Wasserbad schmelzen. Die kalte Mangosuppe mit Zitronen-, Passionsfruchtsaft und Zucker abschmecken. Wenn die Suppe zu dick ist, etwas Wasser zugeben bis zur gewünschten Konsistenz. Erwachsene können auch gerne etwas Sekt anstelle von Wasser nehmen. Die Suppe in eine Schale gießen. Die Fruchtpraline separat anrichten, zum Beispiel in einer kleinen Schale auf etwas flüssiger Orangenschokolade. Wer mag, kann die Suppe noch mit einer Kugel Schokoladeneis garnieren.

© Europa-Miniköche Wesel



Manuel Parrales, Bananenbauer in Ecuador, ist stolz auf seine aromatischen Biobananen

PERSPEKTIVEN SCHAFFEN: ÖKOLOGIE

## DIE BESONDEREN BIOBANANEN VON UROCAL

„Auf meinem Acker wachsen neben den Bananen auch Kakao, Papaya, Gemüsepflanzen und andere Bäume in einem sogenannten Agroforstsystem“, erzählt Manuel Parrales stolz. Als Biobauer des ecuadorianischen Kleinbauernverbandes UROCAL („Regionale Union von Bauernorganisationen der Küstenebene“) baut er seine Bananen nach Naturland-Richtlinien in Mischkultur an.

Alle UROCAL-Produzentinnen und -Produzenten besitzen nur wenige Hektar Land. „Alle Pflegearbeiten an der Pflanze und die Unkrautregulierung erfolgen bei uns per Hand. Wir nutzen auch keine organischen Dünger aus konventioneller Landwirtschaft, sondern stellen selbst Kompost her“, beschreibt Manuel Parrales den besonderen Bioanbau. Die Felder werden durch hohe Bäume vor Abdrift von Pflanzenschutzmitteln der Nachbarn geschützt. Die Kleinbauern verwenden nur öko-zertifizierte Mittel zur Pilzbe-

kämpfung. Sie schneiden die Unkräuter mit der Machete ab und bepflanzen den Acker mit bodenbedeckenden Pflanzen, die unerwünschte Unkräuter unterdrücken. Diese bodenschonende Arbeitsweise wirkt Erosion entgegen, erhöht die Bodenfruchtbarkeit und schützt das empfindliche Ökosystem der Tropen. Früchte, die hier wachsen, sind besonders aromatisch.

Auch die Nacherntebehandlung erfolgt biologisch: „Wir verwenden eine Mischung aus Limonensaft und Knoblauch statt Fungiziden, diese schützt die Kronen der Bananenhände vor Pilzbefall. Alles bio – ich bin froh, dass ich und meine Familie in einem gesunden Ökosystem leben und arbeiten können“, so Manuel Parrales. Seit 2001 sind über 100 Bauern von UROCAL Naturland-zertifiziert und vermarkten ihre Früchte über die Fairtradeorganisation BanaFair in Deutschland.



## FROZEN MOCHA CHOC

Zutaten für ein Glas

- \_ 3 TL Feine Trinkschokolade\*
- \_ 25 ml Espresso\*  
(am besten vor der  
Zubereitung kalt stellen)
- \_ 2 cl Sirup\* Ihrer Wahl  
(z.B. Haselnuss, Caramel  
oder Vanille)
- \_ ca. 100 ml fetthaltige  
Milch
- \_ 150 ml Eiswürfel  
(mit Vanilleeis\* schmeckt  
er auch besonders gut)

Das ganze im Elektroblander gut zerkleinern und mixen! Ab ins Latte Macchiato Glas, mit etwas Milchschaum bedecken und mit Trinkhalm servieren. Danach genießen!

© GEPA/American Cocktail Service

## SIMONE'S DELIGHT (RUM-COCKTAIL)

Zutaten für ein Glas

- \_ 1 Teil Cointreau oder  
Grand Marnier (oder  
anderer Orangenlikör)
- \_ 1-2 Teile Ron Varadero  
braun (5 oder 7 Jahre)\*
- \_ 1 Teil Ron Varadero weiß\*
- \_ 2 Teile Mango Sirup\*
- \_ Saft einer halben Limone  
(ersatzweise Zitrone)
- \_ Mineralwasser
- \_ Eiswürfel
- \_ Getrocknete Mango\*  
(als Deko)

Cointreau, Rum, Limonensaft und Mangosirup in einen Shaker geben und mit Eiswürfeln schütteln. In ein Cocktailglas auf ein paar Eiswürfeln abgießen und mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Nach Belieben mit einem Streifen getrockneter Mango oder Limonenscheibe dekorieren. Auf den Balkon/die Terrasse setzen und beim Sonnenuntergang genießen.

© Weltladen ZeichenDerZeit, Claudia Strauß



## 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 und auf Plantagen in den Ländern des Südens zu verbessern.

Die Produzentenorganisationen setzen sich für einen Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt, soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung ein. Im Fairen Handel müssen die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern oder abhängig Beschäftigten an allen wichtigen Entscheidungen demokratisch beteiligt werden. Dies gilt insbesondere für Entscheidungen über die Verwendung der Mehrerlöse aus dem Fairen Handel.

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 Produzentinnen und 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 zum Beispiel Kaffee, Tee, Gewürzen, Honig, Schokolade, Orangensaft, Bananen, Wein, Reis, Blumen, Baumwolle oder Kunsthandwerk bietet somit eine konkrete Handlungsalternative für einen bewussten und nachhaltigen Konsum.



## 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 Tausenden von Aktionen machen zahlreiche Weltläden, Aktions- und Jugendgruppen, Supermärkte und andere Akteure während der Fairen Woche bundesweit auf den Fairen Handel aufmerksam. Die Verbraucherinnen und Verbraucher sollen so dazu ermuntert werden, fair gehandelte Produkte zu kaufen. Die Faire Woche findet 2009 zum achten 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, GLOBO Fair Trade Partner 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 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](mailto:info@transfair.org) | [www.transfair.org](http://www.transfair.org)

> Weltladen-Dachverband e.V. | Ludwigsstraße 11 | 55116 Mainz  
fon 06131-6890793 | fax 06131-6890799 | [info@weltladen.de](mailto:info@weltladen.de) | [www.weltladen.de](http://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