

Zukunft gestalten. Fair handeln!



REZEPTHEFT

Genießen Sie mit!

FAIREWOCH**E**

14.-28. September 2012

www.fairewoche.de



Das Siegel für Fairen Handel



anders als andere



**Vegetarische
Rezeptideen mit Zutaten
aus Fairem Handel.**

Mit Beiträgen von
Entwicklungsminister Dirk Niebel,
Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann,
Sternekoch Nelson Müller
und Patissier des Jahres 2009
Matthias Ludwigs.



INHALT

Editorial	03
Grußwort	04
Exotischer Reissalat	05
Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer	05
Quiche mit Brokkoli, Walnüssen und getrockneten Tomaten	06
Zukunft gestalten – durch bessere Bildungschancen	07
Gefüllte Paprikaschoten mit Couscous und Rosinen von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann	08
Zukunft gestalten – durch mehr Nachhaltigkeit	10
Kartoffel-Kokos-Erdnuss-Pawa aus Südinien (vegan, glutenfrei)	11
Farfalle mit Spinat in Erdnusssoße	11
Menüvorschlag von Sternekoch Nelson Müller	12
Zukunft gestalten – durch mehr Rechte für Frauen	15
Marmor-Muffins mit Erdnusscremehaube	16
Schoko-Mousse	16
Schoko-Bananen-Törtchen von Patissier des Jahres 2009 Matthias Ludwigs	17
Der Faire Handel	18
Die Faire Woche	19

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Fairer Handel e.V.
 Redaktion: Lisa Herrmann, Stefanie Rau (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, CO₂-kompensiert

Bilder: © Monty Rakusen/Corbis Titel | © Matthias Haupt/
 Philipp Rathmer/ Mosaik Verlag Titel rechts | © TransFair/
 Madeleine Weigelt S. 3 | © photothek.net S. 4 | ©TransFair/
 Miriam Ersch S. 2, S. 5, S. 6, S. 11, S. 16 | © C. Nusch S. 7 |
 © Matthias Haupt/Philipp Rathmer/ Mosaik Verlag S.8, S. 9
 oben links | © Green Net S. 10 | © Verlag Zabert Sandmann/
 Jo Kirchherr S. 12, S. 13, S. 14 | © Jo Kirchherr S. 17 | © Trans-
 Fair/ Hartmut Fiebig S. 15, S. 18 | © Santiago Engelhardt S. 19 |
 Fotolia S. 6, S. 9, alle Rezepthintergründe

Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich

ZUKUNFT GESTALTEN. FAIR HANDELN!

– so lautet das Motto der Fairen Woche 2012.

Im Rahmen der diesjährigen Aktionswoche dreht sich alles um Nachhaltigkeit. Neben Rezeptvorschlägen informieren wir Sie daher in Texten über die positiven Wirkungen des Fairen Handels für eine nachhaltige Entwicklung. Der Faire Handel hat hier viel zu bieten und macht Nachhaltigkeit konkret, zum Beispiel durch die gezielte Förderung der Bereiche Bildung, Gesundheits- und Umweltschutz sowie Gleichberechtigung und Frauenrechte.

Fair handeln lässt sich auch in der Küche ganz einfach umsetzen: Achten Sie bei Ihrem täglichen Einkauf auf fair gehandelte Produkte und probieren Sie unsere leckeren Rezeptideen aus. In diesem Jahr stellen wir Ihnen ausschließlich vegetarische Speisen vor. Besonders

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

Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in 36.000 Supermärkten, 800 Weltläden und im Naturkosthandel.

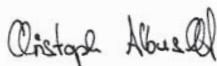
Unter www.fairewoche.de finden Sie zudem alle Kontaktadressen für die Online-Shops der Mitveranstalter der Fairen Woche.

Und übrigens: Auch in über 18.000 Cafés, Restaurants, Bäckereiketten und Kantinen werden bereits fair gehandelte Getränke ausgeschenkt – fragen Sie danach.

freuen wir uns über die Beiträge von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann, Sternekoch Nelson Müller und den Dessertvorschlag von Matthias Ludwigs, Patissier des Jahres 2009. Sie beweisen: Aus fair gehandelten Qualitätsprodukten lassen sich tolle Gerichte zaubern – auch in der gehobenen Gastronomie.

Genießen und machen Sie mit! Vom 14. bis 28. September laden Sie wieder viele hundert Veranstaltungen bundesweit ein, sich von der Qualität fair gehandelter Produkte zu überzeugen und die ständig wachsende Produktvielfalt neu zu entdecken. Eine Übersicht aller Veranstaltungen sowie viele weitere Informationen finden Sie unter www.fairewoche.de. Besuchen Sie unsere Veranstaltungen und lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Heft verführen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit!



Christoph Albuschkat
Weltladen-Dachverband e.V.



Lisa Herrmann
TransFair e.V.

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

**Grußwort des
Bundesministers für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung,
Dirk Niebel, zur Fairen Woche 2012**



Die Faire Woche steht unter dem Motto „Zukunft gestalten. Fair handeln“. Die Faire Woche lebt von dem großen Engagement von Akteuren und Konsumenten wie Ihnen. Über Ihr Interesse am Fairen Handel freue ich mich sehr. Mit Fairem Handel(n) werden Sie zum Zukunftsentwickler:

Mit Ihren Kaufentscheidungen können Sie zur Verbesserung der Lebensbedingungen in unseren Kooperationsländern direkt beitragen. Deshalb fördern wir den Fairen Handel auch mit unserer Entwicklungspolitik. Denn das Motto der Fairen Woche gilt gleichermaßen für die Entwicklungspolitik!

Das Thema „Nachhaltigkeit“ steht im Mittelpunkt der elften Aktionswoche. Der Faire Handel setzt hier vorbildliche Maßstäbe in allen drei Säulen des Nachhaltigkeitskonzeptes – ökonomisch, ökologisch und sozial. Dabei steht stets der Mensch im Mittelpunkt. Vom Fairen Handel profitieren die Menschen am Ort der Produktion und auch hier in Deutschland. Der Faire Handel verbessert durch gerechte Bezahlung, langfristige Handelsbeziehungen und die Förderung einer umweltschonenden Anbauweise die Lebens- und Arbeitsbedingungen von über einer Million Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika. Er ermöglicht ihnen, ihre Armut aus eigener Kraft zu überwinden und eigenverantwortlich ihre Zukunft zu gestalten. Bildung, Gesundheitsschutz, Gleichberechtigung

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



Zukunftsentwickler.
Wir machen Zukunft.
Machen Sie mit.

und Frauenrechte spielen dabei eine zentrale Rolle. Die vielen im Fairen Handel Engagierten leisten aber auch hier in Deutschland Erhebliches: Sie informieren über den Fairen Handel und entwicklungspolitische Ziele, zeigen alternative Handels- und Herstellungsstrukturen von Produkten auf und verdeutlichen globale Zusammenhänge. Wir lernen etwas über die Folgen unseres Handelns auf andere Orte und andere Menschen.

Der Faire Handel bietet aber für alle Bürgerinnen und Bürger die Chance, eine bessere Zukunft mit zu gestalten – indem sie bewusst fair gehandelte Produkte kaufen (und genießen!) oder sich aktiv für den Fairen Handel engagieren.

Immer mehr Menschen unterstützen diese Idee. Der Erfolg der Fairen Woche zeigt dabei eindrucksvoll, was der gemeinsame Einsatz bewirken kann. Durch den aktiven Beitrag tausender privater Unterstützer, Organisationen, Weltläden, Supermärkte, Bioläden und Gastronomiebetriebe ist der Faire Handel in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Hierfür mein herzlichstes Dankeschön, insbesondere den vielen ehrenamtlichen Aktiven.

Gemeinsam können wir unsere Zukunft positiv gestalten und zu einer gerechteren Welt beitragen. Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Faire Woche 2012!

Ihr

Dirk Niebel

Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



EXOTISCHER REISSALAT

Vorspeisen-Tipp von Bundesminister Dirk Niebel

Für 6 Personen:

250 g Reis*	1 Limette
200 g Zuckerschoten	4 Frühlingszwiebeln
3 TL Currypulver*	200 ml Kokosmilch*
1 kleine Chilischote*	Salz*
2 EL Olivenöl*	Pfeffer*

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Zuckerschoten waschen und klein schneiden, drei Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben, fertig kochen, auskühlen lassen.

Die Chilischote fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kokosmilch mit Olivenöl, Saft der Limette, Currypulver, Chili, Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren.

Die Soße mit Reis und Zuckerschoten vermischen, gut durchziehen lassen, erneut abschmecken und servieren.

MÖHREN-ORANGEN-SUPPE MIT INGWER

Für 4 Personen:

600 g Möhren	900 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 TL Currypulver*
2 Zwiebeln	100 ml Sahne
30 g Ingwer*	Petersilie zum Bestreuen
3 EL Olivenöl*	Salz*
200 ml Orangensaft*	Pfeffer*

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren schälen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Möhren und Currypulver andünsten. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen, zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Alles mit dem Stabmixer pürieren. Sahne hinzufügen. Die Suppe im Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

© TransFair



QUICHE MIT BROKKOLI, WALNÜSSEN UND GETROCKNETEN TOMATEN

Für ca. 12 Stücke:

Teig:	Belag:
175 g Weizenmehl	700 g Brokkoli
125 g Magerquark	50 g eingelegte, getrocknete Tomaten*
3 EL Olivenöl*	2 Frühlingszwiebeln
3 EL Milch	1 EL Olivenöl*
Salz*	70 g Walnüsse*
	250 ml Sahne
	2 Eier
	50 g geriebener Parmesan
	Salz*
	Pfeffer*

Mehl, Quark, Olivenöl, Milch und Salz zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln und etwa eine Stunde kalt stellen. Eine Springform einfetten und mit Mehl leicht bestäuben, ebenfalls kalt stellen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser kochen, nicht zu weich. Kalt

abschrecken und gut abtrocknen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden.

Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen. In der Pfanne nun Olivenöl erhitzen und Brokkoli und Frühlingszwiebeln anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und die Springform damit auslegen. Mit der Gabel den Teig mehrfach einstechen. Das angebratene Gemüse, Walnüsse und Tomatenstücke gleichmäßig in der Springform verteilen.

Sahne, Eier, Salz und Pfeffer gut verrühren. Über das Gemüse gießen und mit Parmesan bestreuen. Die Quiche im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

© TransFair





ZUKUNFT GESTALTEN – DURCH BESSERE BILDUNGSCHANCEN

Die Burnside Teeplantage in den Nilgiri Hills in Indien verkauft drei Viertel des exportierten Tees über den Fairen Handel. Der Mehrpreis, den die Händler für den Fairen Tee zahlen, fließt als Fairtrade-Prämie an die Arbeiterinnen und Arbeiter der Plantage zurück. „Dank des Fairen Handels können unsere Kinder auf eine gute Schule gehen und eine gute Ausbildung bekommen“, erklärt Tangam, die selbst Mutter von drei Kindern ist.

Dass die Gelder aus dem Fairen Handel in der Ausbildung der Kinder gut angelegt sind, zeigt sich daran, dass es für den Manager der Burnside Teeplantage inzwischen komplizierter geworden ist, Nachwuchskräfte für die Teeplantage zu finden. „Früher war es selbstverständlich, dass die Kinder der Arbeiterfamilien nach Beendigung der Grundschule auf der Plantage blieben und selber zu Angestellten wurden. Doch inzwischen besuchen fast alle Kinder weiterführende Schulen und finden später Jobs in ganz anderen Bereichen, in der IT-Branche oder als Ingenieure“, beschreibt K.C. Ponnappa den sozialen Aufstieg einer ganzen Generation.

Neue Arbeitskräfte findet er nur noch außerhalb. „Aber die fangen gerne bei uns an, denn sie wissen, dass bei Burnside Dank des Fairen Handels vieles anders ist als auf anderen Plantagen.“

© TransFair





GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT COUSCOUS UND ROSINEN von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann

Für 4 Personen:

80 g Mandelblättchen	5 Knoblauchzehen
40 g Pinienkerne	1 Stängel Thymian*
100 g Rosinen*	5 Lorbeerblätter*
2 Schalotten	schwarzer Pfeffer* aus der
350 ml Brühe	Mühle
1 Msp Safranfäden*	3 EL Olivenöl*
150 g Couscous*	500 ml Tomatensaft
1 EL Currypulver*	200 g griechischer oder tür-
1 1/2 TL Garam Masala*	kischer Schafsmilchjoghurt
Salz*	4 EL Milch
8 mittelgroße rote	Saft von 1/2 Zitrone
Spitzpaprikaschoten (z.B.	Cayennepfeffer
türkischer Gemüseladen)	Paprikapulver, edelsüß*

Mandelblättchen und Pinienkerne getrennt voneinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Rosinen in warmem Wasser etwa 30 Minuten quellen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln.

Brühe mit den Safranfäden verrühren und erhitzen. Couscous und Schalotten in eine Schale geben, Brühe darüber gießen, alles gut verrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen. Mit Currypulver, 1 TL Garam Masala und Salz kräftig würzen. Rosinen abgießen und zusammen mit Mandeln und Pinienkernen unter das Couscous heben.

Backofen auf 180°C vorheizen (Umluft nicht geeignet). Paprikaschoten längs halbieren und entkernen. In einem großen Schmortopf oder auf einem tiefen Backblech verteilen und mit der Couscous-Mischung füllen. Knoblauchzehen mit der Schale zerdrücken. Mit abgezapften Thymianblättchen, Lorbeer, Salz, Pfeffer und restlichem 1/2 TL Garam Masala auf den Paprikaschoten verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und im Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 15 Minuten backen. Tomatensaft erwärmen und über die Paprikaschoten gießen. Weitere 30 Minuten garen, dabei die Paprikaschoten öfter mit Tomatensaft beträufeln.

In der Zwischenzeit Joghurt, Milch, Zitronensaft, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 Prise Paprikapulver verrühren.



Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Je 4 halbe Paprikaschoten mit etwas Schmorflüssigkeit auf einem Teller anrichten. Mit gut gekühlter Joghurtsoße servieren.

© Eckart Witzigmann/Goldmann Verlag



Dieses und weitere leckere Rezeptideen von Eckart Witzigmann und Tim Mälzer finden Sie im Kochbuch „Mälzer und Witzigmann – Zwei



Köche, ein Buch“, erschienen im Mosaik Verlag, Preis 19,99 €.

Alle Informationen zu Eckart Witzigmann unter:
www.eckart-witzigmann.de



Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann:
„Soziales Engagement ist für mich eine Herzensangelegenheit. Als Spitzenkoch macht es mir der Faire Handel einfach – die Produkte haben eine hervorragende Qualität und ich kann mir sicher sein, dass sie unter fairen Bedingungen produziert wurden. Da macht das Genießen gleich doppelte Freude.“



ZUKUNFT GESTALTEN – DURCH MEHR NACHHALTIGKEIT

Boonpeng Pawan ist Reisbauer und lebt im Nordosten Thailands in der Provinz Yasothon. Er bewirtschaftet sein kleines Reisfeld nach Methoden des ökologischen Landbaus und setzt sich so für Bodenerhaltung, Wassermanagement, biologische Vielfalt und die Reduzierung von Treibhausgas-Emissionen ein. Mit etwa 1.000 anderen Kleinbauern ist er Mitglied der thailändischen Kooperative Green Net. Gemeinsam organisieren sie die Vermarktung des beliebten Duftreis „Hom Mali“ in Thailand und über den Fairen Handel. Green Net engagiert sich stark in der Lobby- und Kampagnenarbeit, gegen die Patentierung ihrer Reissorten und gegen Gentechnik. Darüber hinaus arbeiten die Mitglieder an konkreten Anpassungsstrategien an den Klimawandel. Durch die ökologische Bewirtschaftung nutzen sie die verfügbaren natürlichen Ressourcen nachhaltig, leisten wichtige Umweltschutzmaßnahmen und schaffen gleichzeitig gutes Klima. „Ökologie und Fairness wappnen unsere Mitglieder gegen Armut, Hunger und Klimawandel! So können sie auch selbst aktiv einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten“, so Vitoon Panyakul, Geschäftsführer der Green Net Cooperative.

© Weltladen-Dachverband





KARTOFFEL-KOKOS-ERDNUSS-PAWA AUS SÜDINDIEN (VEGAN, GLUTENFREI)

Für 4 Personen:

4 EL Sesamöl*	Zucker*
70 g Erdnüsse*	Chili*, gemahlen
3 mittelgroße Kartoffeln, gekocht	1 grüne Chilischote*
2 TL Sesam*	1 TL braune Senfkörner
1 EL Kokosraspeln*	Saft und Schalenabrieb von 1/2 Zitrone
1 Msp Kurkuma*	ein Bund Korianderblätter
Salz*,	125g Reisflocken (Pawa)

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin anbraten, bis sie aufplatzen. Erdnüsse hinzugeben und darin schwenken bis sie braun werden. Kartoffeln würfeln, Sesam und Kurkuma hinzufügen. Wenn die Kartoffeln auch leicht braun werden, Chilipulver, gehackte Chilischote und Kokosraspeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Gewaschene Pawa-Flocken einrühren und solange durchbraten, bis diese im Gericht gut aufgehen und knusprig werden.

Zum Schluss fein gehackte Korianderblätter und Zitronensaft und -schale hinzugeben. Am besten mit Curry-Gemüse und Sojaghurt servieren.

© Julia Dieckmann

FARFALLE MIT SPINAT IN ERDNUSSSOSSE

Für 4 Personen:

400 g Farfalle	1 kleine Chilischote* 4 EL
2 Zwiebeln	Erdnussbutter*
30 g frischer Ingwer	400 ml Kokosmilch*
2 EL Öl	200 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypulver*	Salz*
500 g Blattspinat	gehackte Erdnüsse* nach (aufgetaut) Belieben

Zwiebeln, Ingwer und Chili klein schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten. Den aufgetauten Blattspinat ausdrücken und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Erdnussbutter und das Currypulver hinzufügen, bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz würzen. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und unter die Soße mischen. Mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

© TransFair



AUBERGINENGRISSINI MIT TOMATE von Sternekoch Nelson Müller

Für 4 Personen:

Für die Grissini: Für die Auberginen mit

1/2 Würfel Hefe (21 g)

250 g Mehl

1 EL Olivenöl*

Salz*

1 Msp. Klee Honig*

Mehl für die Arbeitsfläche

Butter für das Blech

Außerdem:

einige Kresse- oder

Thymianblättchen* zum

Garnieren

Tomate:

1 Schalotte

1/2 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl*

400 ml Tomatensaft

1 Zweig Thymian*

4 Tomaten

Salz*, Pfeffer* aus der

Mühle

Zucker*

1 Aubergine

Für die Grissini die Hefe zerbröckeln und in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl, dem Olivenöl, einer Prise Salz, dem Honig sowie 100 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel sorgfältig verkneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, in handliche Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 1/2 cm dicken Würsten ausrollen. Diese Stränge in etwa 15 cm lange Stücke schneiden und sorgfältig nebeneinander ausgerichtet auf ein gefettetes Backblech legen. Den Teig zugedeckt weitere zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Währenddessen für die Auberginen die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit den gewaschenen Thymianzweig hinzufügen und im Fond ziehen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zu der Tomatenreduktion geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Aubergine putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Tomatensoße darüber geben, die Pfanne vom Herd ziehen und die Auberginenscheiben lauwarm abkühlen lassen.

Währenddessen die Teigstangen im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter heben und abkühlen lassen.

Die Grissini mit je einer Auberginenscheibe umwickeln, auf einer Platte anrichten und mit Kresse- oder Thymianblättchen garnieren.



GEBACKENE KICHERERBSENBÄLLCHEN MIT PAPAYA-CHILI-CHUTNEY

Für 4 Personen:

Kichererbsenbällchen:	1/2 l Öl zum Frittieren
150 g getrocknete Kichererbsen*	Papaya-Chili-Chutney:
1 Zwiebel	1 Papaya
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel*	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie (fein gehackt)	1 Chilischote*
1 EL Öl*	1 EL Öl*
1/2 TL Currypulver*	1/2 TL Currypulver*
Saft und Schale von 2 unbehandelten Limetten	1 EL Zucker*
5 EL Apfelessig	5 EL Apfelessig
80 g Mehl	1 Handvoll Korianderblätter
Salz*, Pfeffer* a. d. Mühle	Salz*

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag für das Papaya-Chili-Chutney die Papaya halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in

feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Chilischote darin andünsten, dabei mit dem Currypulver bestäuben. Mit dem Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen, die Papayawürfel hinzufügen und vorsichtig erwärmen. Die Korianderblätter waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und unter das Chutney mischen. Das Papaya-Chili-Chutney mit Salz abschmecken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen, in einen Topf füllen, mit frischem Wasser bedecken und etwa 1 Stunde weich kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Kichererbsen mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren. Die Gewürze, die Petersilie, Limettensaft und -schale sowie das Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Topf auf 160°C erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese im Öl etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Zum Servieren je 1 Klecks Papaya-Chili-Chutney auf kleinen Tellern oder Fingerfood-Löffeln anrichten und die gebackenen Kichererbsenbällchen daraufsetzen.

„Body und Soul – also Körper und Seele – sollten nach einem guten Essen „glücklich“ sein. Ein gutes Gericht entsteht aus Kreativität, Leidenschaft und natürlich qualitativ hochwertigen und frischen Produkten. Dann ist ein Gericht nicht nur lecker, sondern auch gesund und macht glücklich. Bei Produkten aus dem Fairen Handel kommt noch ein gutes Gefühl oben drauf: die Sicherheit, dass auch die Produzentenfamilien eine faire Chance bekommen und von guten Arbeits- und Lebensbedingungen profitieren.“



Diese und weitere leckere Rezeptideen von Nelson Müller finden Sie in Nelson Müllers Kochbuch „Meine Rezepte für Body und Soul“, erschienen im Zabert Sandmann Verlag, Preis 19,95 €.

WARMER SCHOKOLADENKUCHEN MIT MANGOCHUTNEY UND KOKOSEIS

Für 4 Personen:

Für das Kokoseis:	100 ml Weißwein*
300 ml Kokosmilch*	100 ml Mangosaft*
100 g Sahne	1 EL Speisestärke
100 g Glukosesirup	
5 EL Batida de Coco	Für den Kuchen:
Saft und abgeriebene	100 g dunkle Kuvertüre*
Schale von	2 Eier
2 unbehandelten Limetten	50 g weiche Butter
	40 g Puderzucker
Für das Mangochutney:	50 g Zucker*
1 Vanilleschote*	50 g Mehl
1 reife Mango*	Butter und Mehl für die
200 g Zucker*	Formen

Für das Kokoseis alle Zutaten sorgfältig vermischen, in eine Eismaschine füllen und gefrieren lassen. Bis zur weiteren Verwendung das Eis ins Tiefkühlfach stellen.

Für das Mangochutney die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer her-

auskratzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein und dann in kleine Würfel schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit dem Weißwein und dem Mangosaft ablöschen und das Vanillemark dazugeben. Kochen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Flüssigkeit damit binden. Die Mangowürfel hinzufügen, aufkochen und dann abkühlen lassen.

Für den Kuchen den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Die Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad auflösen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Butter und dem gesiebten Puderzucker schaumig schlagen. Die Eiweiße mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen. Zuerst das gesiebte Mehl, dann die Kuvertüre langsam zur Butter-Eigelb-Masse hinzufügen und unterheben. Zuletzt den Eischnee nach und nach dazugeben und vorsichtig unter die Masse heben.

Vier kleine ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Kuchenmasse hineinfüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Die Schokoladenkuchen vorsichtig aus den Formen stürzen und noch warm mit je 1 Kugel Kokoseis und etwas Mangochutney auf Desserttellern anrichten.



ZUKUNFT GESTALTEN – DURCH MEHR RECHTE FÜR FRAUEN

Die Blumenfarm Finlay Flowers erstreckt sich über rund 100 Hektar im ostafrikanischen Hochland Kenias nahe der Stadt Kericho. Über 50.000 Blumenarbeiterinnen und Blumenarbeiter produzieren bei Finlay Flowers das ganze Jahr über Rosen und andere saisonale Blumen für den Export nach Deutschland. Hier lebt und arbeitet auch Sylvia Chepkemboi Tanui.

Wie den anderen Blumenarbeiterinnen und Blumenarbeitern kommen auch Sylvia die Vorteile des Fairen Handels zugute. Denn Finlay Flowers ist Fairtrade-zertifiziert. Die Blumen werden nach klar definierten sozialen und ökologischen Standards gezüchtet. Das bedeutet: Feste Löhne, sichere soziale Grundrechte, Verbot von Kinderarbeit, Gewerkschaftsfreiheit, Gesundheitsschutz, Umweltschutz und soziale Projekte für die Arbeiterinnen und Arbeiter und ihre Familien.

Ein gutes Beispiel bei Finlay Flowers ist die gezielte Frauenförderung durch Weiterbildungsmaßnahmen. „Fairtrade gibt mir eine zweite Chance im Leben. Als ich hier auf der Blumenfarm ankam, hatte ich nichts. Durch Fairtrade habe ich einen sicheren und gesunden

Arbeitsplatz gefunden. Die Fairtrade-Prämie ermöglichte mir, nochmals zur Schule zu gehen und mich weiterzubilden. Jetzt kann ich für mich und meine Familie aufkommen“, sagt Sylvia zufrieden.

© TransFair

Bereichern Sie Ihr faires Menü auch über die Gerichte hinaus – genießen Sie zum Essen beispielsweise einen Wein oder leckere Fruchtsäfte aus Fairem Handel, trinken Sie im Anschluss einen fair gehandelten Kaffee oder Tee, dekorieren Sie den Tisch mit fair gehandelten Blumen, nutzen Sie Tischwäsche aus fair gehandelter Baumwolle sowie Geschirr, Besteck und viele weitere Dekoartikel aus Fairem Handel.





MARMOR-MUFFINS MIT ERDNUSSCREMEHAUBE

Für 36 Muffins:

250 g Margarine	2-3 EL Kakaopulver*
500 g Mehl	
250 g Zucker*	Cremehaube:
1 Päckchen Vanillezucker*	500 g Frischkäse
1 Päckchen Backpulver	1 Päckchen Vanillezucker*
1 Prise Salz*	3 EL Erdnussbutter*
4 Eier (Größe M)	Heidelbeeren zum
1/4 Liter Milch	Verzieren

Backofen auf 175°C vorheizen. Muffinförmchen gegebenenfalls einfetten und leicht mit Mehl bestreuen. Für den Rührteig Margarine, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgerätes cremig schlagen. Eier einzeln unterrühren, Backpulver hinzufügen. Mehl nach und nach zusammen mit 125 ml Milch einrühren. Den Teig halbieren. Die Muffinförmchen zur Hälfte mit dem hellen Teig füllen. Unter die andere Hälfte Teig 2-3 EL Kakaopulver mischen, restliche Milch hinzufügen. Den dunklen Teig ebenfalls in die Förmchen füllen. Die Muffins 30 Minuten bei 175°C backen, abkühlen lassen.

Für die Erdnusscremehaube Frischkäse, Vanillezucker und Erdnussbutter glatt rühren. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und eine Cremehaube auf die Muffins spritzen. Zum Schluss mit Heidelbeeren verzieren.

© TransFair

SCHOKO-MOUSSE

Für 6 Personen:

300 ml Sahne	1/2 TL Zimt*
150 g Zartbitter-	1 Msp. Kardamom*
Schokolade*	1 Msp. Chili gemahlen*

Die Sahne in einem Kochtopf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Schokolade fein hacken und in die Sahne einrühren. Zimt, Kardamom und Chili unterrühren.

Die Mousse abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Verzehr das Mousse mit den Schneebesen des Rührgerätes aufschlagen und servieren.

© TransFair



„Fair gehandelte Produkte sind eine echte Bereicherung für meine Zutatenliste – hier stimmen Geschmack und Qualität ebenso wie die fairen Bedingungen für die Produzenten.“

SCHOKO-BANANEN-TÖRTCHEN

von Matthias Ludwig, Patissier des Jahres 2009

Für ca. 10 Törtchen, Durchmesser 6 cm:

Für das dunkle 1 gestr. TL Backpulver

Schokoladenmousse: Salz*

100 g Milch 200 g Mehl

20 g Zucker* 80 g Walnüsse, grob

1 Eigelb gehackt*

160 g dunkle Kuvertüre

70% Kakaoanteil*

Für die Bananen Panna

225 g geschlagene Sahne

Cotta:

100 g reife Banane*

Für den Bananenboden:

100 g Sahne

100 g Butter, zimmerwarm 1g Agar Agar

190 g Zucker* evtl. Zucker*

1 Ei 200 g Mehl

2 reife Bananen (220 g), 80 g Walnüsse, grob

püriert* gehackt*

Dunkles Schokoladenmousse

Milch mit Zucker aufkochen, von der Hitze nehmen und das Eigelb einrühren. Auf 85°C unter ständigem Rühren erhitzen und auf die Kuvertüre passieren, 2 min. stehen

lassen und glatt rühren. Bei ca. 45°C bis 50°C die geschlagene Sahne unterheben.

Bananenboden

Butter und Zucker schaumig schlagen, das Ei mit den Bananen mischen und unter die Buttermasse schlagen. Die restlichen Zutaten mischen und zügig untermischen. Auf ein Blech streichen und ca. 20 Minuten bei 160°C backen. Auskühlen lassen und Böden für die Ringe ausstechen.

Bananen Panna Cotta

Die Sahne mit Agar Agar aufkochen, die Banane klein schneiden, in die Sahne geben und pürieren, in kleine Formen füllen und einfrieren.

Zusammenbau:

Die Böden in Ringe (leicht gefettet und mit Puderzucker ausgestreut) legen, zur Hälfte mit der Mousse füllen und die Bananen Panna Cotta in die Mitte drücken, mit der restlichen Mousse auffüllen und glattstreichen. Mindestens 4 Stunden kaltstellen. Die Oberfläche mit Vanillesauce o.ä. garnieren und die Törtchen aus den Ringen holen. Nach Lust und Laune garnieren.

www.törtchentörtchen.de



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 Arbeiterinnen und Arbeitern auf Plantagen in den Ländern des Südens zu verbessern. Die Produzentenorganisationen setzen sich für soziale Sicherung, Bildung und Frauenförderung sowie den Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt ein. Im Fairen Handel müssen die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern ebenso wie die 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 in Afrika, Asien und Lateinamerika erhalten faire Preise, die die Kosten für eine nachhaltige Produktion 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, Baumwolle oder Kunsthandwerk bietet somit eine konkrete Handlungsalternative für einen bewussten und nachhaltigen Konsum.

Zahlen und Fakten zum Fairen Handel:

- 2010 gaben Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland 413 Millionen Euro für fair gehandelte Produkte aus (2009: 322 Mio. €)
- Über eine Millionen Kleinbauern, Arbeiterinnen und Arbeiter in über 60 Ländern profitieren direkt von den Vorteilen des Fairen Handels.
- Produkte aus dem Fairen Handel gibt es bundesweit in 36.000 Lebensmittelgeschäften sowie 800 Weltläden. Darüber hinaus bieten 18.000 gastronomische Betriebe fair gehandelte Produkte an.
- Rund 50 % der fair gehandelten Lebensmittel sind auch biozertifiziert.



DIE FAIRE WOCHEN

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum 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, eine stärkere Ausweitung des Fairen Handels zu erreichen und gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen.

In Tausenden 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 2012 zum elften Mal statt.

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

Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel e.V.

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

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



**FORUM
FAIRER
HANDEL**

www.forum-fairer-handel.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei

TransFair e.V. | Remigiusstr. 21 | 50937 Köln
fon 0221-9420400 | fax 0221-94204040 | info@fairtrade-deutschland.de | www.fairtrade-deutschland.de

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



Das Siegel für Fairen Handel



Mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung,
des Evangelischen Entwicklungsdienstes/Brot für Welt und von Misereor

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



Brot
für die Welt
www.brot-fuer-die-welt.de

MISEREOR
DAS HILFSWERK