

# REZEPTE

Die schönsten Rezeptideen mit Zutaten aus dem Fairen Handel. Genießen Sie mit!

#FAIRHANDELN  
FÜR EIN GUTES LEBEN

Editorial	3
Menü-Empfehlungen	4/5
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	6
„Jede Kaufentscheidung ist eine politische Entscheidung“	7
Fruchtiger Couscous-Salat	8
Die Faire Woche	9
Gebackene Za'atar-Avocados	10/11
Chili con Quinoa	12/13
Indische Reis-Gemüse-Pfanne	14
LandFrauen in Ghana	15
Nicecream	16
Gleiche Chancen durch Fairen Handel	17
Pflaumenauflauf	18/19
Mousse au Chocolat mit Feigen	20
Für starke Frauen im Kaffeeanbau	21
Fair gehandelte Produkte erkennen	22
Aktiv und engagiert!	23

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Forum Fairer Handel e.V.

**Redaktion:** Christin Büttner (TransFair e.V.), Christoph Albuschkat (Weltladen-Dachverband e.V.), Laura Wolters (Forum Fairer Handel e.V.)

**Grafik:** tippingpoints, Berlin

**Druck:** dieUmweltDruckerei, Hannover

**Auflage:** 130.000 – Umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

**Stand:** Mai 2019



**Bilder:** Rezeptbilder: ©Forum Fairer Handel e.V. / J. Kaliszewski außer S.18 ©Krautkopf / Yannic Schon & Susann Probst  
 Weitere Bilder: Titel: S.7 ©Joseph Wolfgang Ohlert; S.15 ©dlv; S.17 ©Fairtrade Foundation / Simon Rawles; S.19 ©Krautkopf / Yannic Schon & Susann Probst; S.21 ©Fairtrade International / David Macharia

Gefördert mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes, durch MISEREOR und durch ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



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

## Was gibt es Schöneres als mit lieben Menschen gemeinsam zu essen? Ja, ein gemeinsames faires Essen!

In diesem Rezeptheft finden Sie viele Inspirationen für Rezepte und tolle Menüs mit Zutaten aus dem Fairen Handel, die Sie für Ihre Familie und Freunde oder miteinander kochen können. So bereiten Sie nicht nur Ihren Liebsten eine Freude, sondern auch den Menschen, die die qualitativ hochwertigen Zutaten von der Aussaat bis zur Ernte verarbeiten. Damit Ihnen das perfekte faire Menü spielend leicht gelingt, geben wir Ihnen eine Checkliste an die Hand, wie Sie die Menü-Empfehlungen stressfrei zubereiten können. Zur besseren Orientierung haben wir die fair gehandelten Zutaten mit einem Sternchen\* markiert.

Neben den Rezeptideen erhalten Sie Informationen zum Fairen Handel und den Aktionen im Rahmen der Fairen Woche. Wir stellen Ihnen starke Frauen vor, die mit gutem Beispiel für eine weltweite Gleichberechtigung vorangehen. Denn auch in der Herstellung unserer Lebensmittel herrscht große Ungerechtigkeit zwischen den Geschlechtern. Frauen und Mädchen haben oftmals weniger Zugang zu Bildung, Land und Krediten und arbeiten häufig unter ausbeuterischen Bedingungen. Die Förderung der Gleichberechtigung ist ein zentrales Element des Fairen Handels. Er trägt dazu bei, Strukturen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft so zu gestalten, dass Frauen ihr volles Potenzial entfalten können. Das Motto der diesjährigen Fairen Woche lautet deshalb: **Gleiche Chancen durch Fairen Handel.**

Die Faire Woche lebt von der Vielfalt des Engagements vieler Menschen bundesweit. Laden Sie Ihre Mitmenschen zu einem fairen Essen ein und werden Sie aktiv für den Fairen Handel.

Das Team der Fairen Woche wünscht Ihnen viel Freude beim Kochen und #FairHandeln für ein gutes Leben!

**Machen Sie mit bei der Fairen Woche vom 13. – 27. September 2019**  
**Weitere Informationen finden Sie unter [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de)**

## MENÜ-EMPFEHLUNG 1 - FÜR PLANER\*INNEN VEGETARISCH

Dieses Menü ist für alle geeignet, die die Speisen gern am Vortag vorbereiten möchten, um dann das gemeinsame Essen entspannt zu genießen. Es ist vegetarisch und kombiniert die fruchtigen Noten von Orange, Kakao und Limette in einem reichhaltigen, orientalischem-angehauchten Menü.



### VORSPEISE

#### Fruchtiger Couscous-Salat

(in dieses Menü passen auch gut die gebackenen Avocados)

Seite 8



### HAUPTSPEISE

#### Chili con Quinoa

Seite 12



### DESSERT

#### Mousse au Chocolat mit Feigen

Seite 20

**AM VORTAG:** Die Vorspeise und das Dessert zubereiten und kaltstellen

**EINE STUNDE VOR ANKUNFT DER GÄSTE:** Die Hauptspeise vorbereiten (kann auch köcheln während die Gäste erscheinen)

## MENÜ-EMPFEHLUNG 2 - FÜR MULTI-TASKER\*INNEN VEGAN

Dieses Menü ist für die Multi-Tasker\*innen unter uns geeignet, die das Essen lieber frisch zubereiten. Dafür sollten Sie sich ein paar Stunden vor Ankunft der Gäste Zeit nehmen. Das Menü kommt komplett ohne tierische Produkte aus und ist dabei sehr reichhaltig und lecker.



### VORSPEISE

#### Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

Seite 6



### HAUPTSPEISE

#### Indische Reis-Gemüse-Pfanne

Seite 14



### DESSERT

#### Pflaumenauflauf

Seite 18

**EINE PAAR STUNDEN VOR ANKUNFT DER GÄSTE:** Vorspeise zubereiten, warm stellen / Dessert zubereiten und in den Ofen stellen / Während das Dessert backt, Hauptspeise zubereiten

## SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-SUPPE



VORSPEISE AUS MENÜ 2

**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl\*  
3 Süßkartoffeln  
(ca. 500 g oder etwas mehr)  
1 Liter Gemüsebrühe  
100 g Erdnüsse\*, ungesalzen,  
geschält  
400 ml Kokosmilch\*  
2 EL Saft einer Limette\*  
Salz\* und Pfeffer\*

### Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und Knoblauch und Zwiebel anschwitzen.
- Süßkartoffeln ebenfalls schälen und würfeln, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 15 - 20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- Wenn die Süßkartoffeln weich sind, kann die Suppe püriert werden.
- Anschließend etwa Dreiviertel der Erdnüsse und die Kokosmilch hinzugeben und ebenfalls pürieren.
- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse grob hacken und drüberstreuen.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

„Jede Kaufentscheidung, die wir treffen, ist eine politische Entscheidung. Solidarität mit anderen Frauen sollte nicht an der Supermarktkasse enden.“

„Je stärker ich mich mit den Themen soziale Gerechtigkeit, Feminismus, Umweltschutz, Klimagerechtigkeit und Lebensmittelerzeugung auseinandergesetzt habe, desto mehr wurde mir klar, wie sehr all diese Themen zusammenhängen und zusammen betrachtet werden müssen. Wo Tiere und Umwelt ausgebeutet werden, werden auch Menschen ausgebeutet. Und wo Menschen für unseren Konsum ausgebeutet werden, sind Frauen oft am stärksten benachteiligt. Deshalb ist jede Kaufentscheidung, die wir treffen, eine politische Entschei-

dung. Jedes Essen, das wir gemeinsam mit unseren Freunden genießen, ist damit ein politisches Statement für mehr Fairness gegenüber den Menschen, die jeden Tag auf dem Feld stehen. Auch wenn ich der festen Überzeugung bin, dass unsere Regierung stärkere politische Reglementierungen veranlassen muss, die Wirtschaft und Handel zu mehr Verantwortung zwingt, müssen wir uns als Verbraucher\*innen unserer mit Privileg einhergehenden Verantwortung bewusst sein.“



Köchin und Autorin Sophia Hoffmann nutzt ihre Social-Media-Kanäle als politische Plattform. Als Betroffene sexualisierter Gewalt spricht sie öffentlich über #metoo, kämpft für die Befreiung aus der Opferrolle, mehr öffentlichen Diskurs und erhebt ihre Stimme für die ungehörten Opfer. Intersektionalität, Feminismus und Chancengleichheit gehören genauso zu ihren Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltschutz und bewusster

Konsum, die sie in ihrer Arbeit unterhaltsam und greifbar vermittelt. In ihrem aktuellen Buch „Zero Waste Küche“ spielt der Faire Handel als Komponente von Lebensmittelwertschätzung eine elementare Rolle. Schon in den vergangenen Jahren hat Sophia sich mit Rezept-, Text- und Videobeiträgen im Rahmen der Fairen Woche engagiert.

## FRUCHTIGER COUSCOUS-SALAT



VORSPEISE AUS MENÜ 1

### Zubereitungszeit:

40 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

250 g Vollkorn-Couscous\*

200 ml Orangensaft\*

1 Zwiebel rot

2 EL Olivenöl\*

1 EL Honig\*

1 Zucchini

2 rote Spitzpaprika

120 g Mais\*

10 Datteln\*

Salz\* und Pfeffer\*

1 TL Kurkuma\*

1 TL Kreuzkümmel\* gemahlen  
bzw. im Mörser zerkleinert

1 TL Curry\*

1 TL Garam Masala\*

1 Prise Chili\*, gemahlen

4 TL Za'atar\* (Rezept Seite 10/11)

eine Prise Salz\*

etwas Zitronensaft\* oder Essig

### Zubereitung

- Couscous nach Packungsanweisung mit 200 ml Wasser und dem Orangensaft zubereiten, abkühlen lassen und auflockern.
- Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl leicht anbraten, Honig einrühren. Zucchini, Paprika und Datteln klein würfeln. Mais abtropfen lassen. Alles zusammen unter den Couscous mischen.
- Alle Gewürze vermischen, unter den Salat mengen, mit Essig oder Zitronensaft abschmecken.
- Salat gut durchziehen lassen und evtl. nachwürzen. Nach Belieben mit frischer Pfefferminze oder Melisse und diversen Nüssen verfeinern.

Dieses Rezept ist ein Beitrag des Weltladens Schongau.



## DIE FAIRE WOCHE

Seit fast zwei Jahrzehnten lädt die Faire Woche jeden September alle Menschen in Deutschland dazu ein, Veranstaltungen zum Fairen Handel in ihrer Region zu besuchen oder selbst zu organisieren. Mit jährlich über 2.000 Aktionen ist sie bundesweit die größte Aktionswoche des Fairen Handels. Ein besonderer Höhepunkt: Im Aktionszeitraum reisen Vertreter\*innen von internationalen Handelspartnern durch ganz Deutschland, berichten von ihrer Arbeit im Fairen Handel und bieten die Chance zum Austausch.

Die Planung und Umsetzung der zahlreichen und vielfältigen Aktionen übernehmen lokale Gruppen und Organisationen wie Weltläden, Fairtrade-Towns, Aktions- und Jugendgruppen, kirchliche Gruppen, Supermärkte, Fairtrade-Schools, Verbraucherzentralen, gastronomische Betriebe sowie engagierte Einzelpersonen. Gemeinsam rücken sie den Fairen Handel in den Fokus und engagieren sich für einen bewussteren Konsum.

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel e.V. in Kooperation mit TransFair e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V. Sie erarbeiten ein jährlich wechselndes Thema, sind Ansprechpartner für Veranstalter lokaler Aktionen und stellen Hintergrundinformationen sowie Bildungs- und Aktionsmaterialien zur Fairen Woche bereit.

Ziel der Fair-Handels-Organisationen ist es, den Fairen Handel noch bekannter zu machen und gemeinsame Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen.

### Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel



(vorläufiges Mitglied)



## GEBACKENE ZA'ATAR-AVOCADOS



### Zubereitungszeit:

45 Minuten

### Zutaten für 3 Personen

100 g schwarzer Reis\*  
(Natur-\*, Basmati-\* oder  
Wildreis\* als Alternative)

75 g Cherry-Tomaten

½ Bund Petersilie

3 Avocados

110 g Kichererbsen\*

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl\*

1 TL Kreuzkümmel\*

½ TL Paprikapulver\*

½ Zitrone\*

1 Prise Salz\*

1 Prise Zimt\*

1 Prise Chili-Flocken\*  
(optional)

frisch gemahlener Pfeffer\*

2 EL Za'atar\* Gewürzmischung

### Für die Za'atar

Gewürzmischung:

4 EL Sesam\*

4 EL Sumach (Abrieb der Zi-  
trone\* oder einer Limette\* als  
Alternative)

1 EL Thymian

1 TL Kreuzkümmel\*

eine Prise Salz\*

### Für die Za'atar Gewürzmischung

- Den Sesam in einer Pfanne auf mittlerer Hitze rösten, bis er gold-braun ist.
- Vom Herd nehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Die anderen Gewürze dazugeben und gut vermengen.

### Für die gebackenen Avocados

- Den Reis laut Packungsanleitung kochen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- In der Zwischenzeit die Cherry-Tomaten vierteln und die Petersilie fein hacken. Die Zitrone auspressen.
- Die Avocados halbieren, den Kern und etwas Fruchtfleisch entfernen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Das entnommene Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Den Reis abgießen und kurz abkühlen lassen.
- Reis mit allen anderen Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen.
- Die Avocados mit der Za'atar-Reismischung füllen, in eine Auflaufform geben und ca. 12 Minuten garen.
- Sofort servieren.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

# CHILI CON QUINOA

HAUPTSPEISE AUS MENÜ 1



## Zubereitungszeit:

60 Minuten

## Zutaten für 4–6 Personen

125 g Quinoa\*  
1 große Zwiebel  
4 Zehen Knoblauch  
2 Dosen Tomaten, stückig  
500 ml passierte Tomaten  
100 g grüne, milde Chilischoten, gehackt  
2 TL Cayennepfeffer  
2 TL Kreuzkümmel\*  
2 TL Kakao\*  
1 ½ TL Paprikapulver\*, rosenscharf  
½ TL Rohrzucker\*  
1 EL Olivenöl\*  
½ TL Koriander\*, gemahlen bzw. im Mörser zerkleinert  
Saft einer Limette\*  
2 Dosen Kidneybohnen\*  
1 Dose schwarze Bohnen\*  
1 Dose Mais  
Ein Bund Koriandergrün  
Salz\* und Pfeffer\*

## Zubereitung

- Die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten.
- Trockengewürze, Zucker, Kakao und Chilischoten hinzufügen (Achtung wegen der Schärfe, bei Bedarf etwas weniger nehmen), kurz anbraten und dann mit Tomaten und etwa einem halben Liter Wasser ablöschen.
- Kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf nochmals mit Wasser aufgießen.
- Nun Bohnen, Mais, den Großteil des frischen Korianders und Limettensaft dazugeben und nochmals 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Korianderblättern garnieren.



## INDISCHE REIS-GEMÜSE-PFANNE



HAUPTSPEISE AUS MENÜ 2

### Zubereitungszeit:

45 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

1 Zwiebel

3 Möhren

1 Dose Safranfäden\*

Etwas Olivenöl\*

50 g Cashewkerne\*

2 Lorbeerblätter\*

1/2 TL Muskat\*, gemahlen

250 g Basmati-Reis\*

1/2 TL Kreuzkümmel\*, gemahlen

600 ml Gemüsebrühe

150 g Spinat

8 Cocktailtomaten

300 g Erbsen, tiefgekühlt

1/2 Limette\*, davon der Saft

Salz\* und Pfeffer\*

50 ml Kokosmilch\*

### Zubereitung

- Zwiebel und Möhren fein würfeln. Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser verrühren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Cashewkerne und Lorbeerblätter darin bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, anschließend mit Muskat bestäuben.
- Möhren- und Zwiebelwürfel, Reis und Kreuzkümmel dazugeben und etwa drei Minuten braten. Anschließend salzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bei kleiner Hitze 10-12 Minuten garen.
- Währenddessen Spinat waschen und abtropfen lassen, Tomaten waschen und halbieren. Beides zusammen mit den Erbsen unter den Reis mischen, bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten garen.
- Limette auspressen. Reis mit dem Saft, dem aufgelösten Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kokosmilch unter den Reis mengen und servieren.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

## LANDFRAUEN IN GHANA: PARBOILED-REIS STÄRKT KLEINBÄUERINNEN



Ghana ist in Afrika der größte Importeur von aromatischem Reis. Dabei sind Thailand, Vietnam und auch die USA die Hauptlieferanten. Lokaler Reis aus Ghana findet nur wenig Absatz, da er oft weniger hochwertig ist als importierter Reis und der Konsum von importierten Lebensmitteln ein höheres Ansehen hat.

"EINEWELT ohne Hunger" ist die Sonderinitiative des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, mit der die strukturellen Ursachen von Hunger in den Mittelpunkt gestellt werden. In diesem Rahmen engagiert sich der Deutsche LandFrauenverband (dlv) in Ghana mit dem Ziel, Kleinbäuerinnen zu stärken und für ihre gleichberechtigte Teilhabe in der Land- und Ernährungswirtschaft einzutreten. Der dlv bietet Fortbildungen z.B. in Advocacy- und Lobbytechniken an, um die Interessensvertretung von Kleinbäuerinnen und Frauen im ländlichen Raum zu stärken. Zudem werden die Frauen in der Weiterverarbeitung von Reis zu Parboiled-Reis unterstützt – in Kooperation mit dem Grünen Innovationszentrum der Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit.

Durch die Weiterverarbeitung produzieren die Bäuerinnen hochwertigen ghanaischen Reis. So wird nicht nur die Produktion lokaler Grundnahrungsmittel gefördert, sondern auch die wirtschaftliche Position der Frauen gestärkt. Denn mithilfe von Weiterbildungen und Trainings unterstützt der dlv die Reisbäuerinnen auch bei der Vermarktung von Parboiled Reis. Dadurch entstehen unabhängige Einkommen und Bleibeperspektiven für Frauen.

*Der Deutsche LandFrauenverband e.V. (dlv) ist der bundesweit größte Verband für Frauen, die auf dem Lande leben, und deren Familien. Ziel ist, die Lebensqualität und die Arbeitsbedingungen im ländlichen Raum zu verbessern. Der dlv vertritt die politischen Interessen aller Frauen in ländlichen Regionen und den Berufsstand der in der Agrarwirtschaft tätigen Frauen. Der Verband nutzt seine gesellschaftliche Kraft, um die soziale, wirtschaftliche und rechtliche Situation der Frauen zu verbessern.*

**Land Frauen**  
dlv-LandFrauen gGmbH

## NICECREAM



### Zubereitungszeit:

10 Minuten (plus etwa 24 Stunden Ruhezeit)

### Zutaten für 4 Personen

#### Grundzutat:

8 sehr reife Bananen\*

Für die Himbeer-Version

300 g gefrorene Himbeeren

Für die Mango-Version (nicht im Foto abgebildet)

Das gefrorene Fruchtfleisch einer Mango\*

Für die

Schokoladen-Version

5 EL Kakaopulver\*,

stark entölt

#### Mögliche Toppings:

- Kokosraspeln\*
- Kokos-Chips\*
- Gehackte Mandeln\*
- Frische Beeren
- Hanfsamen
- Schoko-Espressobohnen\*

### Zubereitung

- Die Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und mindestens 24 Stunden einfrieren.
- Kurz vor Zubereitung des Eises die Bananen aus der Tiefkühltruhe holen und ca. 10 Minuten antauen lassen.
- Die angetauten Bananen in einen Mixer geben und zu einer cremig feinen Masse pürieren. Jetzt – je nach Version – die Himbeeren, Mango, Kakaopulver dazugeben und mit der Bananencreme pürieren.
- Das Eis entweder pur oder mit dem Lieblings-Topping sofort servieren und genießen.

Das sofort servierte Eis hat die Konsistenz von Softeis. Um eine etwas festere Konsistenz zu erreichen, sollte das Eis über Nacht eingefroren werden.



## GLEICHE CHANCEN DURCH FAIREN HANDEL



Neben ihrem Job als Kakaomanagerin bei Fairtrade Africa leitet Ann Marie Yao die „Women’s School of Leadership“ in Westafrika. Durch dieses innovative Programm von Fairtrade und der Compass Group UK & Ireland werden Frauen und Männer dabei unterstützt, ein eigenes Unternehmen zu gründen. Der Kurs bietet Schulungen zu Themen wie Verhandlungsgeschick, Finanzmanagement und Menschenrechte an.

### Frauen in der Kakaoproduktion

Frauen haben in der Kakaoproduktion kaum Einfluss. Entweder, weil sie in bestimmten Regionen keinen Zugang zu Land haben, oder weil sie in den Regionen, in denen sie Zugang zu Land haben, nicht die Notwendigkeit sehen, sich zusammenzuschließen und Mitglied einer Kooperative zu werden.

### Stärke durch Know-how

In der Ausbildung geht es hauptsächlich darum, wie die Frauen an Selbstvertrauen gewinnen können. Ziel ist, dass sich die Frauen erheben und sagen: „Wow, ich kann das schaffen!“ In den Kursen sollen sie Verhandlungsgeschick sowie den Umgang mit Geld

lernen und wie sie Projekte oder sogar kleine Unternehmen leiten.

### Eine Bereicherung für den westafrikanischen Kakaosektor

Im Kakaosektor beschwerten sich viele, man könne sich nicht wirklich auf die Kooperativen verlassen. Aber das kann sich verbessern, sobald die Frauen mit am Tisch sitzen. Bei der internen Kontrolle sind Frauen nämlich sehr anspruchsvoll. Die Kapazitäten der Frauen werden gestärkt, damit sie auch mitentscheiden können.

### Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Die Teilnehmer\*innen sollen verstehen, dass die Geschlechterfrage nicht nur Frauen betrifft, sondern beide Geschlechter. Die Zukunft soll so aussehen, dass alle auf Augenhöhe zusammenarbeiten, und dass der Ehemann die Hausarbeit mit seiner Ehefrau genauso teilt wie die Frau die Arbeit auf der Kakaopflanzung mit ihrem Ehemann. Das ermöglicht beiden, ausgeglichener zu sein und trägt zu mehr Harmonie in der Familie bei.

# PFLAUMENAUFLAUF

DESSERT AUS MENÜ 2



Dieses Rezept ist ein Beitrag des Blogger-Pärchens Susann Probst und Yannic Schon von Krautkopf.



Susann Probst und Yannic Schon teilen ihre beiden Leidenschaften: die Fotografie und das Kochen. Die beiden leben und arbeiten zusammen in Berlin und schreiben seit Juni 2013 ihren Blog Krautkopf ([www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)).

## Zubereitungszeit:

60 Minuten

## Zutaten für 4-6 Personen

Für die Pflaumen:

- 1,5 kg Pflaumen
- 1 Sternanis\*
- 5 Nelken\*
- ½ TL Muskatblüte\* (Macis), gemahlen
- 100 ml Ahornsirup\*

Für den Teig:

- 350 g Dinkel Vollkornmehl
- 100 g Mandeln\*, gemahlen
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Zimt\*
- ½ TL Salz\*
- 100 g kalte Pflanzenmargarine\*
- 150 g Vollrohrzucker\*
- 100 ml Mandelmilch

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine große Auflaufform fetten.
- Die Pflaumen entsteinen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
- Die Gewürze im Mörser mahlen und mit dem Ahornsirup vermischen. Die Früchte in die Form füllen und mit dem aromatisierten Sirup übergießen.
- Für den Teig Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz miteinander vermischen. Die Margarine in Stückchen dazugeben und alles zu feinen Krümeln verarbeiten.
- Zucker und Mandelmilch zufügen und die Mischung zu einem lockeren Teig verkneten.
- Mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln acht bis zehn Kugeln aus dem Teig abstechen und auf den Pflaumen verteilen.
- Den Auflauf im Ofen (Mitte) 30–40 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt ist.



Mandelmilch können Sie ganz leicht selbst machen – das Rezept finden Sie neben vielen weiteren saisonalen und abwechslungsreichen Rezepten im Buch „Krautkopf: Vegetarisch kochen und genießen“ von Susann Probst und Yannic Schon auf Seite 230.



## MOUSSE AU CHOCOLAT MIT FEIGEN



DESSERT AUS MENÜ 1

### Zubereitungszeit:

40 Minuten  
(plus etwa 4 Stunden Ruhezeit)

### Zutaten für 4-6 Personen

100 g getrocknete Feigen\*  
75 ml Orangensaft\*  
125 g dunkle Schokolade\*  
3 EL Butter\*  
2 EL Milch\*  
2 Eier\*  
2 EL Rohrohrzucker\*  
Etwas Vanille\*  
250 ml Sahne\*  
Eine Prise Salz\*  
Eine Prise Schokostreusel\*

### Zubereitung

- Feigen in Stücke schneiden, mit Orangensaft aufgießen und ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.
- Die Schokolade klein hacken und mit der Butter und der Milch in einer kleinen Schüssel im Wasserbad (oder bei ganz milder Hitze im Topf) zum Schmelzen bringen, abkühlen lassen.
- Die Eier trennen und die zwei Eigelbe mit 1 EL Zucker und Vanille schaumig rühren. Die abgekühlte Schokoladenschmelze vorsichtig und löffelweise darunter rühren.
- Die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig darunterheben, am besten mit einem Teigspatel.
- Die Eiweiße mit einer Prise Salz und 1 EL Zucker steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig in die Schokoladenmasse unterheben.
- Die durchgezogenen Feigen mit der Flüssigkeit kurz pürieren. Alles ca. 2 Stunden kühl stellen.
- Mit Schokostreuseln garnieren und servieren.

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Naturland - Verband für ökologischen Landbau e.V.



GLUTENFREI

## FÜR STARKE FRAUEN IM KAFFEEANBAU – #MACHKAFFEEFAIR!



Kabngetuny Kooperative – Women in Coffee Projekt, Kenia

Kaffee ist das beliebteste Getränk in Deutschland: Mit durchschnittlich 162 Litern im Jahr trinken wir sogar mehr Kaffee als Mineralwasser. Über die Probleme bei der Kaffeeproduktion sind sich die meisten Konsument\*innen jedoch nicht bewusst. Ein niedriger Kaffeepreis führt zur Verarmung und zur Landflucht von Produzent\*innen. Der Weltmarktpreis für ein Pfund Kaffee lag im September 2018 erstmalig seit 12 Jahren unter einem US-Dollar und deckte damit nicht einmal die Produktionskosten. Zudem leiden die Kaffeebauernfamilien unter den Auswirkungen des Klimawandels, Ernteerträge gehen zurück und somit ist die Existenzgrundlage von Millionen von Menschen bedroht.

Frauen leisten oft die Hauptarbeit im Kaffeeanbau, besitzen aber wenig Rechte – zum Schaden der Gemeinschaft. Die UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) schätzt, dass die Zahl der unterernährten Menschen um 100 bis 150 Millionen reduziert werden könnte, wenn die Ungleichheit der Geschlechter im Agrarsektor beseitigt würde.

„Der Faire Handel trägt zu einer nachhaltigeren Kaffeeproduktion bei“, sagt Marion Ng’ang’a, Agrarwissenschaftlerin bei Fairtrade Africa und Managerin des Projektes Growing Women in Coffee: „Wenn Frauen wirtschaftlich gestärkt werden – es ihnen also möglich ist, ihre eigenen Kaffeebüsche zu besitzen und zu pflegen – bedeutet das, dass sie dabei lernen und anderen helfen können. Die Auswirkungen zeigen sich in der Qualität ihrer Pflanzen, in ihrem Verhalten innerhalb der Gemeinschaft und vor allem in ihrem gestärkten Selbstbewusstsein.“

*Zur Fairen Woche 2019 ruft TransFair e.V. unter dem Motto #MachKaffeeFair dazu auf, an der längsten fairen Kaffeetafel der Welt teilzunehmen, um so ein Zeichen gegen Ausbeutung und für Gerechtigkeit im Kaffeehandel zu setzen. Machen Sie mit und gewinnen Sie Ihren Jahresbedarf an Fairtrade-Kaffee. Mehr Informationen unter [www.coffee-fairday.de](http://www.coffee-fairday.de).*

## FAIR GEHANDELTE PRODUKTE ERKENNEN

### Warum gibt es kein einheitliches Zeichen für Fairen Handel?

Im Gegensatz zu "bio" ist der Begriff "fair" rechtlich nicht geschützt. Jedes Unternehmen kann ihn nach eigenen Vorstellungen in seiner Kommunikation verwenden. Es gibt aber international definierte Fair-Handels-Prinzipien, die die Grundlage der Arbeit der Fair-Handels-Akteure darstellen. Innerhalb des Fairen Handels haben sich in über 40 Jahren unterschiedliche, sich ergänzende Ansätze entwickelt. Ausdruck davon sind eine Vielzahl an Produktsiegeln und Zeichen, die von anerkannten Fair-Handels-Organisationen genutzt werden.

### An diesen Zeichen erkennen Sie Produkte aus Fairem Handel

Fair-Handels-Unternehmen betreiben zu 100 % Fairen Handel. Ihr Geschäftszweck ist darauf ausgerichtet, mit jeweils angepassten Instrumenten mit den Produzenten-Organisationen zusammenzuarbeiten, damit diese ihre Position auf dem Markt stärken können.



Weitere anerkannte Fair-Handels-Organisationen sind im Lieferantenkatalog des Weltladen-Dachverbandes zu finden.

Einige davon sind im FAIR BAND (Bundesverband für fairen Import und Vertrieb) zusammengeschlossen.

Das Label der World Fair Trade Organization (WFTO) wird an Unternehmen vergeben, die ausschließlich Fairen Handel betreiben und über das Garantiesystem der WFTO nachgewiesen haben, dass sie alle Kriterien des Fairen Handels erfüllen. Auch Organisationen wie das Forum Fairer Handel, der Weltladen-Dachverband oder Importeure können sich nach diesem System überprüfen lassen. Produkte der Fair-Handels-Importorganisationen, Produkte mit dem WFTO-Zeichen oder von anerkannten Fair-Handels-Organisationen sind vor allem im Weltladen zu finden.

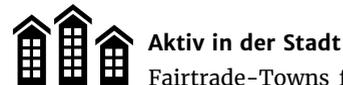


Die folgenden Produktsiegel stehen für Fairen Handel:



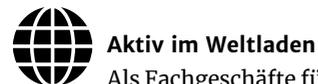
## AKTIV UND ENGAGIERT!

Neben unserem täglichen Einkauf gibt es viele Möglichkeiten, sich für den Fairen Handel zu engagieren. Informieren Sie sich über unsere Kampagnen, machen Sie mit bei Aktionen in Ihrer Stadt und vernetzen Sie sich mit unterschiedlichen Akteuren aus Schulen, Universitäten, Weltläden, Cafés, Organisationen und Unternehmen. In gemeinsamen Aktionen schaffen wir mehr Bewusstsein für einen nachhaltigen Konsum.



**Aktiv in der Stadt**  
Fairtrade-Towns fördern gezielt den Fairen Handel auf kommunaler Ebene. Sie sind das Ergebnis einer erfolgreichen Vernetzung von Personen aus Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft, die sich für den Fairen Handel in ihrer Heimat stark machen.

[www.fairtrade-towns.de](http://www.fairtrade-towns.de)



**Aktiv im Weltladen**  
Als Fachgeschäfte für Fairen Handel bieten Weltläden Ihnen ein breites Angebot: Dazu zählen nicht nur köstliche Kaffees, schöner Schmuck und hochwertige Textilien. Gerade in der Fairen Woche haben Sie zahlreiche Gelegenheiten, bei Ausstellungen, Filmabenden und Vorträgen die Informationsangebote der Weltläden kennenzulernen und mehr über den Fairen Handel zu erfahren. Darüber hinaus bietet der Weltladen vielfältige Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements.

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



**Aktiv in Schulen**  
Die Kampagnen der Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities verankern das Thema Fairer Handel bei Schüler\*innen und an Hochschulen und schaffen ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung. [www.fairtrade-schools.de](http://www.fairtrade-schools.de), [www.fairtrade-universities.de](http://www.fairtrade-universities.de)



**Aktiv auf politischer Bühne**  
Unternehmen müssen gesetzlich dazu verpflichtet werden, entlang ihrer gesamten Lieferkette Menschenrechte und Arbeitsstandards einzuhalten. Das Forum Fairer Handel setzt sich gemeinsam mit seinen Mitgliedern und Kooperationspartnern auf politischer Ebene und in Kampagnen für die Forderung nach einem gesetzlichen Rahmen für wirtschaftliches Handeln ein.

[www.forum-fairer-handel.de/politik/menschmachthandelfair](http://www.forum-fairer-handel.de/politik/menschmachthandelfair)

**Machen auch Sie mit – der Faire Handel bietet viele Möglichkeiten für Engagement!**

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

Firmenstempel / Verkaufsstelle



**Forum Fairer Handel e.V.**

Krausnickstr. 13  
10115 Berlin  
info@forum-fairer-handel.de  
www.forum-fairer-handel.de



**TransFair e.V.**

Remigiusstrasse 21  
50937 Köln  
info@fairtrade-deutschland.de  
www.fairtrade-deutschland.de



**Weltladen-Dachverband e.V.**

Ludwigsstrasse 11  
55116 Mainz  
info@weltladen.de  
www.weltladen.de

Gefördert mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes, durch MISEREOR und durch  
ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

