

2024

Die schönsten Rezeptideen mit  
Zutaten aus dem Fairen Handel.

# Rezepte



**#FAIRHANDELN**  
für Klimagerechtigkeit weltweit

**FAIRE  
WOCHE**



# Inhaltsverzeichnis

Kochen für mehr Klimagerechtigkeit	03
Veganes Quinoa-Porridge	04
Gemüsesticks mit Hummus	05
Feldsalat mit Kichererbsen	06
Aktiv und engagiert!	08
Matoke mit Reis aus Ruanda	09
Gelbes Curry mit Wassermelonenschale	10
Erdnuss-One-Pot	12
Auf Reise für den FairChange	13
Cashews für ein gutes Leben – La Sureñita in Honduras	14
Walnuss-Zitronen-Pasta mit veganem Parmesan	15
Cashew-Bananen-Müsliriegel	16
Hafer-Kokos-Schnitten mit Himbeerherz	18
Die Faire Woche	19
Mini-Apfelstrudel mit Karamellsoße und Nicecream	20
Rote Bete-Schoko-Kuchen	22
Faire Produkte erkennen	23

# Impressum

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

**Redaktion** Noëlle Spillmann, Mareike Thieben, Mira Langer (Fairtrade Deutschland e.V.), Christoph Albuschkat, Katja Voss (Weltladen-Dachverband e.V.), Julia Lesmeister (Forum Fairer Handel e.V.)

**Grafik** Dreimalig Werbeagentur, Köln

**Druck** Thiekötter Druck GmbH & Co. KG. Druck auf 100% Recyclingpapier mit Ökostrom und Biofarbe. Die durch Druck und Papier entstandenen Emissionen werden im Rahmen eines Projektes der Klima-Allianz für energieeffiziente Kochtaschen in Kamerun kompensiert.

**Auflage** 65.000

**Stand** Mai 2024

**Rezeptbilder** ©Yelda Yilmaz außer S. 11 ©Janka Alwon, S. 21 ©Theresa Knipschild | Weitere Bilder S. 6 ©Privat, S. 9 ©Isaac Rudakubana, S. 10 ©Pascal Lieleg, S.13 Anthony Odamo, S. 14 ©GEPA – The Fair Trade Company, S. 16 ©Luisa Hoffmann, S. 21 ©Claudia Timmann



[fairewoche.de](https://fairewoche.de)

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 oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



mit Mitteln des  
Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes



# Kochen für mehr Klimagerechtigkeit

Der Klimawandel ist nicht fair! Die Verbindung zwischen Klima und Kochen wird bereits deutlich, bevor das Essen überhaupt auf den Tisch kommt. Besonders hart trifft es nämlich diejenigen, die unsere Vorrats-schränke füllen: Landwirt\*innen! Vor allem in Afrika, Asien und Lateinamerika, spüren sie die Auswirkungen des Klimawandels stärker als andere. Um ihren Lebensunterhalt zu sichern, müssen sie ihre Anbaumethoden anpassen. Der Faire Handel unterstützt diese Vorhaben und setzt sich damit für die Existenz der Landwirt\*innen und die Zukunft unserer Nahrungsmittel ein.

Wir wollen dich inspirieren, auch beim Kochen an Fairness und damit an Klimagerechtigkeit zu denken. In diesem Rezeptheft findest du leckere Rezepte aus aller Welt. Die Zutaten sind entweder regional und saisonal zu bekommen oder stammen aus Fairem Handel. Damit du weißt, welche Zutaten fair gehandelt sind, werden sie mit einem Stern \* gekennzeichnet.

In diesem Heft wollen wir außerdem verschiedenen jungen Menschen eine Bühne bieten – mit gutem Grund: Dass heute viele Menschen für Fragen des Klimas und die Folgen der globalen Erderwärmung sensibilisiert sind, verdanken wir auch der Jugend. Was vor fünf Jahren mit Schulstreiks

begann, ist heute eine globale Klimabewegung, die den Klimaschutz auf die politische Agenda setzt. Auch der Faire Handel lebt von den Ideen und dem Engagement junger Menschen. Das stellen wir in diesem Rezeptheft vor: Die FairActivistin Charlotte Lonitz hat ein Rezept für Matoke mit Reis von ihrem Besuch aus Ruanda mitgebracht. Einen leckeren Riegel für zwischendurch hat das BeFair-Team der Fairtrade-School am Palmengarten in Leipzig für uns vorbereitet. Außerdem erzählt Luca Paul uns, warum er sich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Weltladen entschieden hat. Wir können lesen, wie durch das FairChanger Austauschprojekt junge Aktive aus Deutschland und Nachwuchs-Produzent\*innen aus Kenia zusammenkommen.

Wie kreativ klimagerechtes Kochen sein kann, zeigt uns Janka Alwon mit ihrem Rezept für Curry mit Wassermelonenschale. Bekannt als @jankalicious setzt sie sich auf Instagram gegen Foodwaste ein. Theresa Knipschild (@theresaskuchen), Konditormeisterin aus Köln, verrät uns ein Rezept für ein köstliches Dessert.

Probiere unsere Rezepte mit deinen Freund\*innen oder deiner Familie aus. **#fairhandeln für Klimagerechtigkeit weltweit!**

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Veganes Quinoa-Porridge



## Zutaten für 4 Personen

14 Stück / 100 g Datteln\*  
 280 g weißer Quinoa\*  
 400 ml Kokosmilch\*  
 270 ml Wasser  
 2 Beutel Chai-Tee\*  
 4 Äpfel  
 1 TL Zimt\*  
 1 TL Kurkuma\*  
 2 Schuss Wasser  
 Cashew-Bruch\*  
 Getrocknete Blüten (optional)

Dieses Rezept ist ein Beitrag  
 von der GEPA und G. D'Agate  
 (@art\_of\_plants).

## Zubereitung

- Datteln entkernen und kleinschneiden.
- Quinoa waschen, zusammen mit Kokosmilch, Dattelstücken, Wasser und den Teebeuteln aufkochen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- Äpfel in kleine Stücke schneiden. Mit Zimt, Kurkuma und Wasser in einen kleinen Topf geben und einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren und darauf achten, dass die Äpfel nicht anbrennen.
- Weichgekochten Quinoa auf vier Schüsseln verteilen und mit den eingekochten Äpfeln bedecken. Cashews drüber streuen und mit Blüten verzieren.

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Gemügesticks mit Hummus

## Zutaten für 4 Personen

400 g Kichererbsen\*  
 2 Knoblauchzehen  
 1–3 Stängel frische Petersilie  
 Saft einer ½ Zitrone\*  
 60 g Tahini Sesampaste\*  
 2 TL Koriander (gemahlen)\*  
 50 ml Olivenöl\*  
 1 TL Salz\*  
 ½ TL Kreuzkümmel\*  
 100 ml kaltes Wasser  
 2 Karotten  
 1 große Gurke  
 1 große Paprika

**Tipp:** Dieses Rezept wird besonders klimafreundlich, wenn du zum Dippen zu regionalem und saisonalem Bio-Gemüse greifst.

## Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht einweichen. Nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.
- Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie fein hacken.
- Kichererbsen, Knoblauch, die Hälfte der gehackten Petersilie, Zitronensaft, Tahini, Koriander, Öl, Salz und Kreuzkümmel zu einer feinen Paste pürieren. Nach und nach Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Hummus in eine Schale geben und 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Karotten, Gurke und Paprika in Streifen schneiden.
- Vor dem Servieren Hummus nach Belieben mit Olivenöl begießen und mit dem Rest der Petersilie garnieren.

# Feldsalat mit Kichererbsen

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zutaten für 4 Personen

4 EL Kichererbsen\*  
1 TL Olivenöl\*  
1/2 TL Paprikapulver\*  
Chilipulver\* (nach Geschmack)  
120 g Feldsalat  
1 rote kleine Zwiebel

## Für das Dressing:

6 EL Orangensaft\*  
6 EL Olivenöl\*  
Salz\*  
Pfeffer\*

## Das Rezept ist vom Weltladen

El Mundo und dem Weltladen

Schwäbisch Gmünd – zwei von  
rund 900 Weltläden in Deutsch-

land. Weltläden bieten eine  
große Auswahl verschiedener fair

gehandelter Produkte an. Einen  
Weltladen in deiner Nähe findest

du unter:

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



## Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht einweichen. Nach Packungsanleitung bissfest kochen. Abtropfen lassen und trocknen.
- Auf ein Backblech geben und mit Pflanzenöl, Salz, Paprikapulver und evtl. Chili vermengen.
- Kichererbsen 30 Minuten bei 200°C backen und dabei gelegentlich wenden.
- Salat-Dressing aus Orangensaft, Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack zubereiten. Zwiebel in feine Streifen schneiden, zu dem Dressing geben und etwas ziehen lassen.
- Feldsalat putzen, waschen und in einer Salatschale anrichten.
- Die fertigen Kichererbsen und Zwiebeln mitsamt Dressing über den Salat geben und alles vermengen.

**Kichererbsen sind mit ihrem hohen Eiweißanteil nicht nur gut für deinen Körper. Sie sind Stickstoffsammler und machen damit den Boden fruchtbarer.**



„Leider ist die Welt sehr ungerecht. Durch den Klimawandel wird das noch verstärkt. Der Faire Handel packt beide Probleme an – deswegen engagiere ich mich im Weltladen.“

Luca Paul ist im Rahmen seines Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) im Weltladen Schwäbisch Gmünd im Verkauf und in der Öffentlichkeitsarbeit tätig.



# Aktiv und engagiert!

Es gibt viele Möglichkeiten sich für den Fairen Handel zu engagieren.  
Lasst euch von den folgenden Menschen inspirieren.

## Aktiv im Weltladen

» An meiner Arbeit inspiriert mich zu sehen, wie viele kreative Ideen junge Erwachsene bereits haben und wie intensiv sie sich mit dem Thema Klimagerechtigkeit und ihrer eigenen Rolle darin auseinandergesetzt haben. «

*Helena Schiefer ist Bildungsreferentin beim Weltladen Unterwegs Mainz.*

**Viele der 900 Weltläden bundesweit bieten Bildungsarbeit an.** [weltladen.de](http://weltladen.de)

## Aktiv in Städten, Schulen, Hochschulen und als junge Menschen

» Ich kann als FairActivist einen Beitrag zu einer faireren Welt leisten und schätze es, von ähnlich denkenden Menschen, die sich für eine bessere Welt engagieren, umgeben zu sein. «

*Luis Bosse ist FairActivist in Deutschland.*

» Wir organisieren über das ganze Jahr hinweg verschiedene Events rund um den Fairen Handel. Wir sind der festen Überzeugung, dass ein fairer Umgang miteinander die Basis für unser Überleben in der Zukunft ist und Frieden schaffen kann, den wir in allen Regionen der Welt dringend benötigen. «

*Das Befair-Team engagiert sich im Johannes Gutenberg Gymnasium Waldkirchen.*

**Starke zivilgesellschaftliche Unterstützung erfährt Fairtrade von über 870 Fairtrade-Towns, 900 Fairtrade-Schools, über 45 Fairtrade-Universities, jungen FairActivists und dem Freiwilligennetzwerk mit ehrenamtlichen Referent\*innen.**

**Mehr dazu:** [fairtrade-towns.de](http://fairtrade-towns.de) | [fairtrade-schools.de](http://fairtrade-schools.de) | [fairtrade-universities.de](http://fairtrade-universities.de)

## Aktiv auf politischer Ebene

» Ich engagiere mich im Fairen Handel, weil eine gerechtere Welt möglich ist. Wir haben täglich die Chance, sie zu gestalten. Abseits vom Profitstreben Weniger arbeiten wir nach dem Prinzip ‚People and Planet over Profit‘ und setzen dieses in politische Veränderung um. «

*Jascha Mähler, Vorstand Forum Fairer Handel*

**Informiert euch über unsere politischen Forderungen:** [forum-fairer-handel.de](http://forum-fairer-handel.de)



Vegan



Laktosefrei



# Matoke mit Reis aus Ruanda



## Zutaten für 4 Personen

3 kleine Zwiebeln  
 2 kleine Paprika  
 2 Zehen Knoblauch  
 2 EL Pflanzenöl\*  
 10 kleine Tomaten  
 1 EL Tomatenmark  
 3,5 kg Kochbananen  
 3 L Wasser  
 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)  
 Salz\* nach Geschmack  
 600 g Reis\*  
 170 g Erdnüsse\*  
 Chilisauce\* nach Bedarf

## Zubereitung

- Zwiebeln und Paprika würfeln, Knoblauch fein hacken.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika anbraten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen.
- Kochbananen schälen, in kleine Scheiben schneiden und ebenfalls kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen.
- Gemüsebrühe und klein geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Mit Salz abschmecken.
- Für rund eine Stunde bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Bananen weich sind. Währenddessen Erdnüsse im Mixer zerkleinern.
- Erdnüsse hinzufügen, gut unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Matoke mit Reis und Chilisauce servieren.



Dieses Rezept hat FairActivistin Charlotte Lonitz aus Ruanda mitgebracht.

FairActivists wie Charlotte setzen sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft und den Fairen Handel ein.

# Gelbes Curry mit Wassermelonenschale

Vegan



Laktosefrei



## Zutaten für 4 Personen

200–300 g Wassermelonenschalen  
(unbehandelt / bio und gewaschen)

1 Dose Kichererbsen (240 g)\*

1/3 Blumenkohl (ca. 150 g)

150 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido eignen sich gut)

1 Zwiebel

2 EL gelbe Currypaste\* / -pulver

400 ml Kokosmilch\*

1 TL Salz\*

1 TL Kreuzkümmel\*

Prise Pfeffer\*

Wasser

Öl (z. B. Olivenöl\*)

400 g Jasminreis\*

1 geviertelte Limette\* oder

Limettensaft\*

## Zubereitung

- Äußerste, sehr harte Schale der Wassermelone mit einem Sparschäler entfernen. Anschließend den weicheren Teil in kleine Stücke schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden.
- Zwiebel mit Wassermelonenstücken in einer Pfanne mit etwas Öl und der Currypaste anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Pfanne mit etwas Wasser auffüllen (sodass der Inhalt bedeckt ist) und für mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Kichererbsen abgießen, Kürbis und Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden.
- Gemüse mit in die Pfanne geben, Kokosmilch und Gewürze mit hineintrüben und für weitere 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- Das fertige Curry mit Reis servieren und mit etwas Limettensaft abrunden.

**Jankas Tipp:** Kichererbsenwasser kannst du noch toll weiterverwenden, z. B. als Ei-Ersatz für Baiser.



Dieses Rezept ist ein Beitrag der Foodbloggerin Janka Alwon (@jankalicious). Seit über 10 Jahren setzt sie sich gegen Foodwaste ein. Sie zeigt auf Instagram, TikTok und YouTube Tipps und Tricks, um mehr Nachhaltigkeit in den Alltag aller zu bringen und ein Bewusstsein für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln zu schaffen. Mehr Informationen und Rezepte auf: [jankas.blog](https://jankas.blog).





Vegan



Laktosefrei



# Erdnuss- One-Pot



## Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Aubergine  
 250 g Champignons  
 1 Paprika  
 2 EL Pflanzenöl\*  
 1/2 Chilischote (Habanero\*)  
 200 g Dosentomaten  
 1 EL Tomatenmark  
 2 EL Erdnussbutter\*  
 Ingwerpulver\* / frischer Ingwer  
 500 ml Gemüsebrühe

**Tipp:** Für den größeren Hunger kann Reis aus Fairem Handel als Beilage gereicht werden.

## Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Aubergine würfeln und Champignons halbieren. Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch bei schwacher Hitze leicht andünsten.
- Ganze Chilischote dazugeben. Topf für zwei Minuten abdecken. Vorsicht: Diese Zutaten nicht braun werden lassen.
- Paprika in den Topf geben, umrühren und für weitere 3–5 Minuten schmoren lassen.
- Chilischote entfernen. Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze kochen, bis alles weich ist.
- Tomatenmark, Erdnussbutter und Ingwer hinzufügen und so lange rühren, bis alles gut vermischt ist.
- Gemüsebrühe hinzugeben und einmal aufkochen lassen.
- Hitze reduzieren. Aubergine und Champignons hinzugeben. Rund 45 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

# Auf Reise für den FairChange

*Das Projekt FairChanger von Fairtrade Deutschland ermöglicht jeweils fünf jungen Engagierten aus Deutschland und Kenia, Perspektiven, Menschen und Aktivitäten entlang fairer globaler Lieferketten in beiden Ländern kennenzulernen.*

Im März 2024 reisten fünf Aktivist\*innen aus Deutschland nach Kenia, um mehr über die Herkunft von Produkten zu erfahren. Die jungen Menschen besuchten gemeinsam unter anderem Fairtrade-Blumen und -Teefarmen sowie Fairtrade-Kaffeekooperativen. Sie bekamen wertvolle Einblicke in die Arbeits- und Lebenssituationen vor Ort und wurden in die Arbeitsabläufe eingebunden. In den letzten beiden Septemberwochen folgt der Gegenbesuch in Deutschland. Fünf kenianische FairChanger treffen auf Akteur\*innen aus Politik und Zivilgesellschaft und machen auf ihre Erfahrungen mit dem Fairen Handel aufmerksam.

## Junge Perspektiven im Dialog

**„FairChanger zu sein bedeutet für mich, meine Stimme so laut wie möglich zu erheben, um der Gesellschaft bewusst zu machen, dass jeder Kauf, den wir tätigen, eine Auswirkung hat und wir wirklich Teil der Veränderung sein können“**, sagt FairChanger Natalie Fischer. Bei ihrem Besuch in Kenia erleben die FairChanger auch die

Auswirkungen des Klimawandels und sehen, wie der Faire Handel die Produzent\*innen bei der Anpassung an die Folgen unterstützt. **„Auf dem Teefeld werden auch Avocadobäume und andere Pflanzen angebaut, um Schatten zu spenden und die Folgen des Klimawandels abzuschwächen“**, berichtet FairChanger Gina Marie Stelzer. Die Schattenpflanzen wurden von der Fairtrade-Prämie finanziert.

## Aktivismus für Fairen Handel und Umweltschutz

Für die FairChanger bietet der Austausch eine einmalige Gelegenheit, um gemeinsam den Fairen Handel und seine Wirkung vor Ort zu erleben und zu diskutieren. Diese Erfahrungen werden sie nach dem Austausch weitertragen. In Deutschland gibt es viele Möglichkeiten sich kontinuierlich für den Fairen Handel einzusetzen – in Fairtrade-Schools und -Universities, bei den Pfadfinder\*innen, in Verbänden oder in Weltläden.



**Finanziert wird das Projekt FairChanger durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.**



# Cashews für ein gutes Leben

## La Sureñita in Honduras



*La Sureñita, ein Zusammenschluss von drei Frauenkooperativen, hat sich zu einem Leuchtturmprojekt in der gesamten Region Choluteca im Südosten von Honduras entwickelt. Hier übernehmen die Frauen sämtliche Aufgaben – von der Ernte bis zum Export. Sie kaufen die Nüsse oder bewirtschaften ihre eigenen Cashew-Plantagen. Seit 1988 ist La Sureñita GEPA-Partner.*

### Auswirkungen der Klimakrise

Die Klimakrise trifft marginalisierte Gruppen besonders hart. Mädchen und Frauen leiden stärker unter Hunger, Armut und extremen Wetterereignissen wie Dürren und Überschwemmungen, da sie mehr Care-Arbeit leisten.

Auch bei La Sureñita sind die Auswirkungen spürbar: Extrem trockene Perioden, Stark-

regen und das Fehlen stabiler Trocken- und Regenzeiten erschweren den Cashew-Anbau zunehmend. Cashew-Bäume spielen aber auch eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Erosion. Um die Kooperative zukunftsfähig zu machen, werden die alten Bäume unter ökologischen Gesichtspunkten nach und nach durch trockenresistentere Cashew-Setzlinge ausgetauscht.

### Cashew-Nüsse machen glücklich

Nicht nur die Produzentinnen freuen sich über die fair gehandelten Cashew-Nüsse, die ihnen ein eigenes Einkommen sichern, Bildung für ihre Kinder ermöglichen und ihnen Unabhängigkeit garantieren. Auch für die Konsument\*innen haben Cashews einiges zu bieten: Neben Vitaminen enthalten sie die Aminosäure Tryptophan, die die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt. In den Anbauländern sind nicht nur die schwer zu knackenden Nüsse begehrt, sondern auch die Cashew-Äpfel sind eine beliebte Zwischenmahlzeit.



**Weitere Informationen zu La Sureñita**

Vegan



Laktosefrei



# Walnuss- Zitronen- Pasta

## mit veganem Parmesan



### Zutaten für 4 Personen

150 g Walnüsse\*  
 60 g Cashews\*  
 ½ TL getrockneter Oregano\*  
 ½ TL Knoblauchpulver  
 ¼ TL getrocknetes Basilikum\*  
 1 Msp Chiliflocken\*  
 300 g Nudeln\*  
 30 ml Olivenöl\*  
 15 g frischer Salbei  
 2 Zitronen (unbehandelt)\*  
 60 g Margarine  
 90 ml Soja- oder Hafersahne  
 Salz\*  
 Pfeffer\*

### Zubereitung

- Walnüsse in grobe Stücke hacken und im Backofen goldbraun rösten.
- Für den Parmesan: Cashews, Oregano, Knoblauchpulver, Basilikum, Chiliflocken und  $\frac{3}{4}$  TL Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis die Konsistenz geriebenem Parmesan ähnelt. Nicht zu viel mixen, da sonst eine Paste entsteht.
- Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Eine Tasse Kochwasser beim Abgießen auffangen.
- Salbei waschen und fein hacken.
- In einer großen Pfanne Margarine schmelzen. Salbei hinzugeben und etwa 2 Minuten scharf anbraten, bis der Salbei knusprig wird.
- Zitronenabrieb und veganen Sahneersatz hinzufügen, mit Salz und viel Pfeffer würzen. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, kann sie mit Nudelwasser gestreckt werden.
- Geröstete Walnüsse und Zitronensaft zur Soße geben und verrühren.
- Nudeln mit der Soße servieren und mit veganem Parmesan nach Belieben bestreuen.



Dieses Rezept stammt vom Schulteam der Fairtrade-School „Schule am Palmengarten“ in Leipzig. Die Fairtrade-Schools-Kampagne bietet Schulen die Möglichkeit, sich aktiv für eine bessere Welt einzusetzen und Verantwortung zu übernehmen. Sie verankert den Fairen Handel im Schulalltag und schafft bei Schüler\*innen ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung. [fairtrade-schools.de](https://fairtrade-schools.de)





# Cashew-Bananen-Müsliriegel

Vegan



Laktosefrei



## Zutaten für ca. 12 Stücke

Neutrales Speiseöl oder  
Margarine zum Einfetten  
160 g zarte Haferflocken  
2 EL Leinsamen  
½ TL Zimt\*  
100 g Nüsse (gehackt, am besten  
Cashew\*- oder heimische Hasel-  
oder Walnüsse)  
Prise Salz\*  
3 EL klein gehackte vegane  
Schokolade\*  
2 reife Bananen\*  
2 EL Cashew-Nussmus\*  
2 EL Kokosöl\*  
2 EL Dattelsirup\*  
1 TL Vanilleextrakt\* oder  
1 Vanilleschote\*, ausgekratzt

### *Topping (optional):*

Geschmolzene Schokolade zum  
Verzieren\*  
Schokostreusel\*  
Getrocknete Früchte\*  
Gehackte Nüsse\*

## Zubereitung

- Eine 20 x 20 cm Form mit Backpapier/Backpapiermatte auslegen oder gut mit einem neutralen Speiseöl oder Margarine einfetten.
- Haferflocken, Leinsamen, Zimt, gehackte Nüsse, Prise Salz und gehackte Schokolade in einer großen Schüssel vermischen.
- In einer kleineren Schüssel Bananen zerdrücken und mit Nussmus, geschmolzenem Kokosöl, Dattelsirup und Vanille verrühren und anschließend zur Haferflocken-Mischung geben. Alles gut vermengen.
- Müsli-Mischung in die vorbereitete Backform geben und mit einem Löffel oder Teigschaber gleichmäßig festdrücken.
- Mischung ca. 30–40 Minuten im Ofen bei 140 °C Umluft backen.
- Die gebackene Mischung auf Raumtemperatur abkühlen lassen und danach für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, anschließend in Rechtecke schneiden.
- Riegel je nach Wunsch mit geschmolzener Schokolade, Streuseln, Trockenfrüchten oder gehackten Nüssen verzieren.

**Tipp:** Für dieses Rezept kann auch ein Backblech verwendet werden. Dann darf der Teig nicht über die gesamte Fläche verteilt werden.

Laktosefrei



Vegetarisch



# Hafer-Kokos-Schnitten

## mit Himbeerherz



### Zutaten für ca. 18 Stücke

250 g Margarine in Stücken  
(mehr zum Einfetten)

125 g Himbeeren

1 EL Honig\*

1 TL Speisnatron

100 g Kokosraspeln\*

250 g kernige Haferflocken\*

200 g Mehl

100 g brauner Zucker\*

**Tipp:** Statt Himbeeren kannst du auch eingeweckte Früchte wie Aprikosen, Pfirsiche oder Kirschen verwenden.

### Zubereitung

- Eine hohe Backform (16 x 25 cm) einfetten.
- Himbeeren in einer kleinen Schüssel zerdrücken und zur Seite stellen.
- Margarine mit Honig im Topf langsam erhitzen bis beides flüssig ist.
- Natron darüberstreuen und rühren bis die Mischung aufschäumt.
- Kokosraspeln mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Margarine-Mischung hineingießen.
- Zutaten gut miteinander verrühren.
- Hälfte des Teigs in der Form verstreichen. Himbeerpüree darauf verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken.
- Kuchen im heißen Ofen 25 Minuten backen bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Rechtecke schneiden.



Die **Faire Woche im September** ist ein fester Bestandteil im Kalender aller Menschen in Deutschland, die sich für Fairen Handel interessieren. Hier gibt es nicht nur spannende Veranstaltungen zu entdecken, sondern auch die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und eigene Events zu organisieren.

Mit über 2.000 Aktionen jährlich ist sie die **größte Aktionswoche des Fairen Handels**. Ein besonderes Highlight ist der direkte **Austausch mit Vertreter\*innen von Produzentenorganisationen** aus verschiedenen Ländern des Globalen Südens. Diese Einblicke ermöglichen es, den Fairen Handel aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und zu verstehen.

Die Planung und Umsetzung der zahlreichen Aktionen übernehmen lokale Gruppen und Organisationen wie Weltläden, Fairtrade-Towns, Jugendgruppen, kirchliche Vereine, Supermärkte, Fairtrade-Schools und -Unis, Einrichtungen der Verbraucherberatung, gastronomische Betriebe sowie engagierte Einzelpersonen. Gemeinsam rücken sie den Fairen Handel in den Fokus und **engagieren sich für eine bewusste Lebensweise**.

Die Faire Woche wird vom Forum Fairer Handel e.V. in Zusammenarbeit mit Fairtrade Deutschland e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V. organisiert. Ziel der Organisationen ist es, den Fairen Handel noch bekannter zu machen **und Politik und Handel zum Mitmachen zu bewegen**.



**Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel:**



El PUente



# Mini-Apfelstrudel mit Karamellsoße und Nicecream

Vegan



Laktosefrei



## Zutaten für 10 Portionen

1 Paket Strudel-, Filo- oder Yufka-

Teig aus dem Kühlregal

(10 Teigblätter 30 x 31 cm)

oder selbstgemachter Teig

4–5 säuerliche Äpfel z. B. Boskoop

50 g brauner Zucker\*

75 g Margarine

75 g gestiftete, geröstete Mandeln\*

**wer mag:** 40 g Rosinen

1 TL Zimt\*

Mark einer Vanilleschote\*

etwas Puderzucker zum Bestäuben

## Karamellsauce

120 g Zucker, hell

100 g vegane Sahne

40 g Margarine

**wer mag:** 20 ml Rum\*

3 Prisen grobes Salz\*

## Bananen Nice Cream

4 reife Bananen\*

1 Prise Zimt\*

50 g gehobelte, geröstete

Mandeln\*

## Zubereitung

Für die Strudel:

- Äpfel schälen und in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden.
- Mit der Margarine in einer Pfanne ca. 6–7 Minuten dünsten.
- Zucker und Zimt vermischen und Vanillemark zugeben.
- Teig mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Teigplatten zuschneiden bzw. halbieren – auf eine Größe von ca. 15 x 20 cm.
- Äpfel, nach Geschmack, mit Mandelstiften und Rosinen mischen.
- Etwa einen Esslöffel mit Äpfeln länglich auf die kürzere Seite des Teigrechtecks geben. Dabei 1–2 cm zu den Rändern hin freilassen. Am besten einige Teigplatten nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen und die Apfelstücke draufgeben, nicht jeden Mini-Strudel einzeln befüllen.
- Die Teigränder mit dem Sud der Äpfel bepinseln – das dient als Kleber. Falls kein Sud in der Pfanne übrig ist, nochmal etwas Margarine schmelzen. Die seitlichen Ränder nach innen schlagen und von der kürzeren Seite straff aufrollen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20–25 Minuten goldgelb, knusprig backen. Noch warm mit Nicecream, Karamellsoße oder nur Puderzucker servieren.



Für die Karamellsoße:

- Zucker mit 30 ml Wasser in einem Topf bernsteinfarbene karamellisieren. Dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken.
- Margarine, Rum (wer mag), vegane Sahne zugeben, schwenken und einmal aufkochen lassen.
- Etwas abkühlen lassen und Salz zugeben. Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Für die Nice Cream:

- Bananen in Scheiben (0,5–1 cm) schneiden und über Nacht einfrieren.
- Gefrorene Bananen mit Zimt in einem starken Mixer bei maximaler Geschwindigkeit mixen, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht. Die Bananen zwischendurch vom Rand lösen.

**Tipp von Theresa:** Die Nicecream schmilzt sehr schnell, daher unbedingt sofort servieren und wer mag mit gerösteten, gehobelten Mandeln bestreuen.

**Tipp:** Für Bäcker\*innen mit mehr Zeit lohnt es sich, den Teig selber zu machen.



Dieses Rezept ist ein Beitrag der Konditormeisterin Theresa Knipschild. Sie ist mit ihren Kuchen regelmäßig im Fernsehen zu sehen. 2024 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Kuchen für immer“. Mehr Informationen und Rezepte unter: [theresa-knipschild.de](https://theresa-knipschild.de)



Laktosefrei



Vegetarisch



# Rote Bete-Schoko-Kuchen



## Zutaten für 1 Kuchen

500 g Rote Bete  
 250 g Zartbitter-Schokolade\*  
 200 g Margarine  
 5 Eier Größe M  
 150 g Rohrohrzucker\*  
 150 g Mehl  
 50 g Speisestärke  
 2 TL Backpulver  
 5 TL Kakao\*

Das Rezept ist vom Weltladen Schongau – einem von rund 900 Weltläden in Deutschland. Weltläden bieten eine große Auswahl verschiedener fair gehandelter Produkte an. Einen Weltladen in deiner Nähe findest du unter:

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



## Zubereitung

- Rote Bete kochen und pürieren.
- Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit Margarine im Wasserbad schmelzen. Leicht abkühlen lassen.
- Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und in der Schoko-Masse unterrühren.
- Rote Bete unterheben.
- Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Kakao vermischen, sieben und ebenfalls unter die Eigelb-Schoko-Masse rühren.
- Eiweiß steif schlagen. 1/3 unter den Teig mischen, den Rest vorsichtig unterheben.
- Fertigen Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Durchmesser) geben und glatt streichen.
- Bei 175°C Ober- und Unterhitze 50–55 Minuten backen.
- Aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

**Tipp:** Bestreue den Kuchen mit Puderzucker. Greife gerne auf frische Rote Bete zurück. Damit sparst du die Emissionen, die für Transport und Verpackung anfallen.

# Faire Produkte erkennen

Du möchtest mit deinem Einkauf dazu beitragen, dass Produzent\*innen und Arbeiter\*innen für ihre Erzeugnisse fair entlohnt werden? Mit Produkten aus Fairem Handel kannst du dazu einen Beitrag leisten.

## So erkennst du Produkte aus Fairem Handel



## Hier kannst du faire Produkte kaufen

Fair gehandelte Produkte werden in Deutschland an unterschiedlichen Orten angeboten – darunter Weltläden, Bio-läden, Supermärkte, Naturkostläden, aber auch Kantinen, Mensen, Bäckereien, Cafés, Restaurants, Drogerien, Kioske, Schulen, Messen und Märkte.

## Als Kompass für die Arbeit der Fair-Handels-Unternehmen dienen die zehn Grundsätze des Fairen Handels



## Kontrolle ist besser als Vertrauen

Im Fairen Handel geht es nicht nur darum, über Nachhaltigkeit zu reden, sondern sie auch konsequent umzusetzen. Deswegen haben die Fair-Handels-Organisationen verschiedene Kontrollsysteme entwickelt, mittels derer die Einhaltung der Fair-Handels-Prinzipien in der Praxis (unabhängig) überprüft und nachgewiesen wird.



## Hier kannst du fair gehandelte Produkte kaufen oder dich für den Fairen Handel engagieren:



**Forum Fairer Handel e.V.**  
Am Sudhaus 2  
12053 Berlin

Tel. 030-28040588  
info@forum-fairer-handel.de  
[forum-fairer-handel.de](http://forum-fairer-handel.de)



**Fairtrade Deutschland e.V.**  
Maarweg 165  
50825 Köln

Tel. 0221-9420400  
info@fairtrade-deutschland.de  
[fairtrade-deutschland.de](http://fairtrade-deutschland.de)



**Weltladen-Dachverband e.V.**  
Ludwigsstraße 11  
55116 Mainz

Tel. 06131-6890780  
info@weltladen.de  
[weltladen.de](http://weltladen.de)



## Infos zur Fairen Woche unter [fairewoche.de](http://fairewoche.de)

