

Die schönsten Rezeptideen mit  
Zutaten aus dem Fairen Handel.

# Rezepte

2023



**FAIRE  
WOCHE**

**#FAIRHANDELN**  
für Klimagerechtigkeit weltweit



# Inhaltsverzeichnis

Klimafreundlich kochen bei vollem Genuss!	03
Süßkartoffelpüree mit Erdnüssen	04
Würzige Cashewsuppe	05
Fruchtiger Reissalat	06
Terra Bio: Kooperative in der Kornkammer Italiens	07
Aktiv und engagiert für den Fairen Handel!	08
Chili sin Carne	09
Grünes Bananencurry	10
Die Faire Woche	11
Blumenkohlcurry mit bunter Quinoa	12
Kokos-Bananen-Suppe	14
Smart Cooking – Kopf statt Backofen einschalten	15
Vom Abfall zum Superfood: Kaffeekekse aus Honduras	16
Kardamomkekse mit Kaffee und Kakao	18
Cremige Double Nut Schoko-Popsicles	20
Erdnussbutter-Datteln im Schokomantel	22
Fair gehandelte Produkte erkennen	23

# Impressum

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

**Redaktion** Karolina Plewniak, Hannah Maidorn (Fairtrade Deutschland e.V.), Christoph Albuschkat (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 Windenergieprojektes in Indien kompensiert.

**Auflage** 76.000

**Stand** Mai 2023

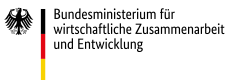
**Rezeptbilder** ©Friederike Lenz außer S. 14 ©Urs Golling, S. 21 ©Eat this!  
Weitere Bilder S. 7 ©Thomas Neumann, München, S. 16/17 ©Fairtrade/  
Nahún Rodríguez

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.



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

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



mit Mitteln des  
Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes



# Klimafreundlich kochen bei vollem Genuss!

Wer das Klima schonen möchte, muss CO<sub>2</sub> einsparen – etwa indem man das Auto öfter mal stehen lässt oder auf den Langstreckenflug in den Urlaub verzichtet. Aber wusstest du, dass auch unsere Ernährung eine entscheidende Rolle in Sachen Klima spielt? In Deutschland ist die Ernährung für ein Fünftel aller Treibhausgasemissionen verantwortlich. Höchste Zeit für mehr Klimaschutz in der Küche!

Passend zum diesjährigen Motto der Fairen Woche „Fair. Und kein Grad mehr! – #fairhandeln für Klimagerechtigkeit weltweit“ wollen wir fair und klimafreundlich kochen. Denn der Faire Handel spielt eine entscheidende Rolle, wenn es ums Klima geht. Schließlich macht er Kleinbäuerinnen und -bauern nicht nur widerstandsfähiger gegen Klimafolgen, sondern setzt sich auch auf politischer Ebene für mehr Klimagerechtigkeit und zukunftsfähige Produktionsweisen ein.

„Grün essen“ bedeutet aber nicht, dass nur noch Blattspinat und grünes Gemüse auf dem Teller landen. Im Gegenteil: Von cremiger Cashewsuppe bis hin zu feurigem Chili sin Carne – mit unseren Rezepten macht klimafreundlich kochen nicht nur satt, sondern auch Spaß. Zutaten aus dem

Fairen Handel sind mit einem Stern \* gekennzeichnet.

Kulinarische Unterstützung gibts in diesem Jahr vom veganen Profikoch Sebastian Copien und den Foodblogger\*innen Nadine & Jörg von Eat this! Neben Rezeptideen erwarten dich außerdem spannende Infos rund um #Klimagerechtigkeit. Wir klären über hartnäckige Küchenmythen auf und fragen: Sind regionale Produkte wirklich die bessere Wahl? In unseren Produzenten-Stories reisen wir nach Honduras und besuchen Dina Pineda von der Kaffeekooperative „Pacayal Coffee“. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen verarbeitet sie Kaffeeabfall zu Superfood. Außerdem machen wir einen Abstecher nach Italien, wo Kichererbsen nachhaltig und fair angebaut werden.

Übrigens: Wer selbst den Kochlöffel schwingt, hat die Chance auf einen Korb voll fairer Leckereien: Einfach das Lieblingsrezept aus dem Heft nachkochen, ein Bild auf Social Media teilen, [@FaireWoche](#) verlinken und den Hashtag [#fairhandeln](#) nutzen.

Das Team der Fairen Woche wünscht viel Freude beim Kochen und [#fairhandeln für Klimagerechtigkeit weltweit!](#)

# Süßkartoffel- püree mit Erdnüssen

Vegan



(Glutenfrei)



Laktosefrei



## Zutaten für 4 Personen

4 Süßkartoffeln

60 g Erdnuskerne\*

Eine Prise Salz\*

Eine Handvoll Erdnuskerne\*  
zum Garnieren

## Zubereitung

- Süßkartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffelstücke hineingeben und garen, bis sie fast weich sind (ca. 15–20 Minuten).
- Den Topf vom Herd nehmen und das Wasser abgießen.
- Die Erdnüsse mit einem Messer fein zerkleinern.
- Einen Teil der Erdnüsse zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen Erdnüsse und die Prise Salz zu den Süßkartoffelstücken geben und alles zerstampfen.
- Das Püree mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und sofort servieren.

**Tipp: Mit Fladenbrot servieren!**



# Würzige Cashewsuppe



## Zutaten für 4 Personen

200 g Cashewkerne\*  
 2 EL Olivenöl\*  
 1 große Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 TL Garam Masala\*  
 1 TL gemahlener Ingwer\*  
 1 l Gemüsebrühe  
 1 kleines Bund Koriandergrün  
 (optional)

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zubereitung

- Die Cashewkerne mit einem Messer zerkleinern.
- Knoblauch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin 2–3 Minuten glasig werden lassen.
- Die Gewürze hinzufügen und 3 Minuten mitdünsten.
- Die Brühe dazugießen und die zerkleinerten Cashewkerne hinzufügen.
- Das Ganze etwa 5 Minuten köcheln und anschließend abkühlen lassen.
- Alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Suppe mit Koriander bestreuen und servieren.

# Fruchtiger Reissalat

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zutaten für 6 Personen

175 g Natur-Basmatireis\*  
 Saft von 1 Orange\*  
 1 EL Honig\*  
 oder vegane Alternative  
 1 Dose Kichererbsen\* (400 g)  
 50 g getrocknete Cranberries\*  
 50 g Sultaninen\*  
 50 g Datteln\*  
 2 große Tomaten  
 1 grüne Paprika  
 3-4 EL Koriandergrün (optional)

## Zubereitung

- Den Reis kochen und in eine große Schüssel geben.
- Den Saft der Orange mit dem Honig oder der veganen Alternative verrühren und die Mischung über den noch warmen Reis gießen.
- Kurz durchmischen und abkühlen lassen.
- Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Paprika und die Datteln fein würfeln.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen.
- Damit das Trockenobst die Flüssigkeit aufnehmen kann, den Salat vor dem Servieren etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
- Mit Koriandergrün garnieren und servieren.

# Terra Bio: Kooperative in der Kornkammer Italiens

Die 1997 gegründete Genossenschaft Terra Bio bringt die Erzeugnisse (Getreideprodukte, Saaten, Hülsenfrüchte und Saatgut) von rund 80 Öko-Bäuerinnen und -Bauern aus der ostitalienischen Region Marken auf den europäischen Markt. Darüber hinaus betreibt der Naturland Fair Partner eines der größten Lagerzentren für Öko-Rohstoffe in Europa, zu dem auch moderne Reinigungs-, Schäl-, Selektions- und Verarbeitungsanlagen gehören. Dadurch konnten viele neue Arbeitsplätze in der ländlichen Region geschaffen werden.

In Italiens Kornkammer spielt Nachhaltigkeit schon seit langem eine wichtige Rolle. Die Menschen leben hier größtenteils von der Landwirtschaft und sind auf die Bewahrung der natürlichen Ressourcen angewiesen. Besonders engagiert ist die Provinz Pesaro-Urbino, wo 45 % der landwirtschaftlichen Betriebe ihre Felder auf ökologische Weise bewirtschaften.

Auch Kichererbsen werden in Pesaro-Urbino angebaut. In der Vergangenheit fand die Aussaat stets im Frühjahr statt. Durch den Klimawandel kam es im Mai jedoch immer öfter zu Temperaturanstiegen und ausblei-

bendem Regen. Die Folge waren Ernterückgänge und -ausfälle. Um den Wetterextremen zu begegnen, wurde robusteres Saatgut gewählt, das nun bereits im Januar und Februar gesät wird.

## **Frauke Weissang:**

*„Seit Jahrzehnten unterstützen wir lokale Bio-Produzentinnen und -Produzenten, fördern Arbeitsplätze in der Region und übernehmen dabei ökologische und soziale Verantwortung. Durch Naturland Fair können wir das nach außen zeigen.“*



## **Frauke Weissang**

arbeitet als Verkaufsdirektorin bei der Kooperative Terra Bio.

Weitere Informationen zum Naturland Fair Partner unter:

[naturland.de](https://www.naturland.de)

# Aktiv und engagiert für den Fairen Handel!

Neben unserem täglichen Einkauf gibt es viele Möglichkeiten, sich für den Fairen Handel zu engagieren. Informiere dich über unsere Kampagnen, mache mit bei Aktionen in deiner Stadt und vernetze dich mit unterschiedlichen Akteur\*innen aus Schulen, Universitäten, Weltläden, Cafés, Organisationen und Unternehmen. Bei gemeinsamen Aktionen schaffen wir Bewusstsein für mehr Klimagerechtigkeit im Handel.

## Aktiv in der Stadt

Fairtrade-Towns fördern gezielt den Fairen Handel auf kommunaler Ebene. Sie vernetzen Personen aus Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft, die sich für den Fairen Handel in ihrer Heimat stark machen.

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

## Aktiv im Weltladen

Weltläden setzen sich auf vielfältige Weise für einen sozial-ökologischen Wandel ein: Sie verkaufen fair gehandelte Produkte, stellen politische Forderungen und machen Bildungsarbeit. So bieten sie ein breites Angebot für Engagement: Alle Menschen unabhängig ihres Alters können sich im Weltladen aktiv einbringen. Besonders junge Menschen sind eingeladen, sich zu engagieren – zum Beispiel im Rahmen eines Praktikums oder eines Freiwilligendienstes,

als Beauftragte für Social Media, bei politischen Aktionen oder als Multiplikator\*in für Bildungsarbeit.

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

## Aktiv in Schulen & Hochschulen

Die Kampagnen Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities verankern das Thema Fairer Handel an Schulen sowie Hochschulen und schaffen ein Bewusstsein für eine nachhaltige Entwicklung.

[fairtrade-schools.de](http://fairtrade-schools.de)

[fairtrade-universities.de](http://fairtrade-universities.de)

## Aktiv als junge Erwachsene

Das Programm FairActivists bietet jungen Menschen zwischen 18 und 27 Jahren die Möglichkeit, sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft und den Fairen Handel einzusetzen.

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

## Aktiv auf politischer Ebene

Der Faire Handel lebt auch von politischem Engagement und Aktionen. Informiere dich auf der Website des Forum Fairer Handel und setze dich für einen gerechteren Welt-handel ein.

[forum-fairer-handel.de/mitmachen](http://forum-fairer-handel.de/mitmachen)

**Mach mit – der Faire Handel bietet viele Möglichkeiten für dein Engagement!**

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Chili sin Carne



Hauptspeise

## Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl\*  
2 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
½ EL Kümmel\*  
3 TL Chiliflocken\*  
3 TL geräuchertes Paprikapulver\*  
2 Dosen geschälte Tomaten  
2 Dosen schwarze Bohnen\*  
1 Zimtstange\*  
2 Tassen Espresso\*  
1 EL Rohrzucker\*  
1 Handvoll Petersilie  
1 Frühlingszwiebel  
Salz\* und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer\*

## Zubereitung

- Zwiebeln in Scheiben schneiden und Knoblauchzehen klein hacken.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
- Kümmel, Chiliflocken und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und alles etwa 1 Minute dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
- Tomaten, Zimt und Espresso hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Tomaten bedeckt sind.
- Alles zum Kochen bringen und anschließend auf niedriger Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Bohnen hinzufügen und zugedeckt für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- In Schüsseln anrichten und mit Petersilie und in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

**Tipp: Dazu passt Bio-Reis aus Fairem Handel.**



# Grünes Bananencurry



## Zutaten für 4 Personen

- 5 grüne (unreife) Bananen\*
- 2-3 EL Olivenöl\*
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tikka-Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch\* (200 ml)
- Salz\* und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer\*
- 1 kleines Bund Koriandergrün (optional)

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zubereitung

- Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Bananen in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bananenscheiben auf beiden Seiten hellbraun braten. Auf einem Teller mit Küchenpapier beiseitestellen.
- Die Zwiebelringe in derselben Pfanne bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten glasig dünsten.
- Die Bananenscheiben erneut in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und die Currypaste hinzufügen.
- Die Hälfte der Kokosmilch zufügen, gut verrühren und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und den Rest der Kokosmilch zugeben.
- Köcheln lassen, bis das Curry eindickt und die Bananen zerfallen.
- Das Curry abschmecken, anrichten und heiß servieren. Nach Geschmack mit Koriander garnieren.

**Tip:** Dazu passt Bio-Reis aus Fairem Handel.



# FAIRE WOCHÉ

Seit mehr als 20 Jahren lädt die Faire Woche jeden September Menschen in Deutschland dazu ein, Veranstaltungen zum Fairen Handel in ihrer Region zu besuchen oder selbst zu organisieren. In diesem Jahr wollen wir in der Fairen Woche beleuchten, wie sich die Klimakrise auf die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzent\*innen auswirkt und welchen Beitrag der Faire Handel zu mehr Klimagerechtigkeit leistet. Wir möchten Menschen Impulse dazu geben, das eigene (Konsum-)Verhalten kritisch zu beleuchten, alternative Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und ermutigen, fair zu leben.

Mit jährlich über 2.000 Aktionen ist die Faire Woche **bundesweit die größte Aktionswoche des Fairen Handels**. Ein besonderer Höhepunkt ist der Austausch mit Vertreter\*innen von internationalen Handelspartnern. Sie berichten, wie der Faire Handel zur

Verbesserung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen beiträgt.

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 zukunftsfähige Lebensweise**.

Die Faire Woche ist eine Veranstaltung des Forum Fairer Handel e.V. in Kooperation mit Fairtrade Deutschland e.V. und dem Weltläden-Dachverband e.V. Ziel der Organisationen ist es, den Fairen Handel noch bekannter zu machen und gemeinsame **Forderungen gegenüber Politik und Handel durchzusetzen**.



## Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel:



# Blumenkohl- curry

## mit bunter Quinoa

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten für 2 Personen

- 1 kleiner Blumenkohl (300 g)
- 2 EL Kokosöl\*
- 1 EL Currypulver mittelscharf\*
- 1 TL Kurkuma\*
- ½ TL Salz\*
- 60 g bunte Quinoa\*
- 2 EL Olivenöl\*
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g rote Zwiebeln  
oder Schalotten
- 1 Dose Kokosmilch (200 ml)\*
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprika
- 1–2 EL Kokosflocken\*

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

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

### Zubereitung

- Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Wasser circa 3 Minuten, bis sie bissfest sind, blanchieren. Anschließend abgießen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.
- In der Zwischenzeit das Kokosöl in einem kleinen Topf oder einer Pfanne schmelzen, Currypulver, Kurkuma und Salz hinzugeben und die Blumenkohlröschen darin schwenken. Anschließend beiseitestellen.
- Quinoa in einem Sieb kalt abspülen.
- Zwiebel, Knoblauch und Paprika in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfelchen ca. 5 Minuten leicht dünsten. Quinoa dazu geben und weitere 5 Minuten dünsten.
- Anschließend Kokosmilch angießen und das Currypulver, Frühlingszwiebelringe und Paprikawürfel dazugeben. Weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Die Blumenkohlröschen untermischen und nochmals ca. 10 Minuten auf dem Herd köcheln lassen.
- Währenddessen die Kokosflocken in einem Pfännchen leicht anrösten. Achtung, sie verbrennen schnell.
- Kokosflocken über das Curry streuen und servieren.





Vegan



Laktosefrei



# Kokos-Bananen-Suppe

von Sebastian Copien



## Zutaten für 2 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 ml Kokosmilch\*
- 1 scharfe rote Chilischote\*
- 2 cm Ingwer\*
- 1 EL Kokosöl\*
- Salz\*
- 200 ml Gemüsebrühe
- Sojasoße\*
- 2 große reife, aber noch grün-gelbe Bananen\*

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Sebastian Copien. Sebastian ist veganer Profikoch, mehrfacher Bestseller-Kochbuchautor und Gemüsegärtner. Mehr Informationen und Rezepte unter: [sebastian-copien.de](http://sebastian-copien.de)

## Zubereitung

- Die Bananen schälen und grob in 2 cm dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in 1 cm Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und schneiden, Chili in dünne Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein würfeln.
- Frühlingszwiebeln in einem Topf mit 1 EL Kokosöl scharf anbraten, Ingwerwürfel, Knoblauch und Banane mit hinzugeben.
- Kurz anbraten und dann mit Kokosmilch und Brühe ablöschen.
- Für 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- Die gewürfelte Chili mit 6 EL Sojasoße in eine Schale geben. Nun die Suppe pürieren und mit Salz und 1–2 EL Sojasoße abschmecken.
- Mit etwas Chili-Sojasoße garnieren und genießen.



# Smart Cooking – Kopf statt Backofen einschalten

## 5 KLIMA-MYTHEN

*Stimmt es, dass für Tofu der Regenwald abgeholzt wird? Oder dass regionale Produkte die bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz haben als solche von weiter weg? Wir haben uns ein paar der hartnäckigen Klima-Mythen genauer angesehen.*

### 1 MEIN KONSUM IST SOWIESO UNBEDEUTEND

Das Umweltministerium hat 2020 ermittelt, dass in Deutschland rund 739 Millionen Tonnen Treibhausgase freigesetzt wurden. Rund 90 Millionen Tonnen stammen aus privaten Haushalten. Eingeschlossen sind der Ausstoß fürs Heizen und Kochen sowie Strom für technische Geräte. Wer also glaubt, nur die Industrie könne einen Unterschied machen, irrt.

### 2 VOR DEM BACKEN MUSS DER OFEN VORGEHEIZT WERDEN

Auch wenn es in vielen Rezepten empfohlen wird, in den meisten Fällen ist das Vorheizen des Backofens überflüssig – gerade bei neueren Öfen. Wer auf das Vorheizen verzichtet, kann laut Angaben der Bundesregierung bis zu 20% Energie einsparen. Meist verlängert sich die Backzeit nur um wenige Minuten.

### 3 AVOCADO – KLIMASÜNDER NUMMER EINS?

Tatsächlich verursacht Butter deutlich mehr Emissionen als der bekannte Klimasünder Avocado. Bei der Herstellung von einem Päckchen Butter werden sechs Kilogramm CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Zum Vergleich: Bei 250 Gramm Avocado sind es 0,12 Kilogramm CO<sub>2</sub>.

### 4 REGIONALE PRODUKTE SIND KLIMAFREUNDLICHER

Obwohl sich weite Transportwege per Schiff oder Flugzeug negativ auf die Energiebilanz auswirken, sind lokale Produkte nicht per se besser. Schließlich kostet auch die Lagerung von Äpfeln oder das aufwendige Beheizen hiesiger Treibhäuser Energie. Deswegen sind Äpfel aus der Region ab April auch klimaschädlicher als solche aus Neuseeland. In der Saison ist regionales Bio-Obst und Gemüse allerdings die beste Wahl. Das Gleiche gilt übrigens auch für Blumen.

### 5 FÜR TOFU WIRD DER REGENWALD ABGEHOLZT

Für Soja werden tatsächlich wertvolle Waldflächen in Argentinien und Brasilien zerstört. Das Soja landet allerdings in den seltensten Fällen direkt auf unseren Tellern, sondern als Futtermittel im Trog von Schweinen, Hühnern und Rindern. Wenn ein Lebensmittel die Abholzung des Regenwaldes unterstützt, dann ist es Fleisch und nicht Tofu. Für Produkte wie Tofu wird fast ausschließlich Soja aus der EU verwendet.

# Vom Abfall zum Superfood: Kaffeekekse aus Honduras

*In der Not muss man manchmal erfindisch werden. Das haben die Frauen der Fairtrade-Kooperative „Pacayal Coffee“ in Honduras verinnerlicht. Für ein zusätzliches Einkommen verarbeiten sie Kaffeereste zu Superfood-Keksen.*

Atemberaubende Berge, tropischer Regenwald und karibische Küste – Honduras hat nicht nur landschaftlich einiges zu bieten. Das kleine Land auf der Festlandbrücke zwischen Nicaragua und Guatemala lockt mit optimalen klimatischen Bedingungen für den Kaffeeanbau. Nicht umsonst gilt Honduras als größter Kaffeeproduzent Mittelamerikas.

Im Südwesten des Landes, nahe der Hauptstadt Tegucigalpa, liegt die Fairtrade-zertifizierte Kaffeekooperative „Pacayal Coffee“. 150 Kaffeebäuerinnen und -bauern sind Teil der Genossenschaft. In bis zu 1.800 Metern Höhe wachsen hier hochwertige Arabica-Bohnen. Geerntet wird zwischen November und April. Färben sich die Kaffeekirschen rot, sind sie reif und können gepflückt werden.

## Kekse als zusätzliche Einkommensquelle

Damit aus der Kaffeekirsche am Ende eine Kaffeebohne wird, muss zunächst das Fruchtfleisch vom Kern befreit werden. Das Fruchtfleisch, die sogenannte Pulpe, ist ein klassisches Nebenprodukt der Kaffeeernte, das allenfalls als Bio-Dünger genutzt wird – zumindest eigentlich. Nicht so bei „Pacayal Coffee“. Hier verarbeiten die Frauen der Kooperative die Pulpe weiter zu Mehl. Zusammen mit etwas Haferflocken, Margarine, Zucker, Eiern, Vanille, Salz und Natron werden aus dem Mehl köstliche Kekse: Genauer gesagt Kaffeekekse. „Als die Pandemie ausbrach, stieg die Arbeitslosig-





keit in der Kooperative stark an. Die Kekse sollten eine zusätzliche Einkommensquelle schaffen“, sagt Kaffeebauer Edgar Carrillo.

### **Klimawandel bedroht den Kaffeeanbau**

Zusätzliche Einkommensquellen werden auch angesichts der Klimakrise immer wichtiger. Denn der Temperaturanstieg begünstigt das Auftreten bestimmter Schädlinge und Krankheiten wie den Kaffeerost. Schätzungen zufolge könnten bis 2050 rund 50 % der heutigen Kaffeeanbaufläche durch den Klimawandel verloren gehen. Produzent\*innen benötigen daher nicht nur Unterstützung bei Anpassungsmaßnahmen wie dem Pflanzen schattenspendender Bäume, sondern auch dabei, ihr Einkommen zu diversifizieren. Eine Möglichkeit ist die Weiterverarbeitung von Nebenprodukten wie Pulpe.

### **Keksmanufaktur soll Arbeitsplätze schaffen**

Mithilfe eines Solartrockners wird aus der Pulpe Mehl: Vier bis sechs Tage dauert es, bis aus den roten Kaffeekirschen eine hauchdünne Masse wird. Für zehn Lempi-  
ra, umgerechnet rund 40 Cent, werden die Kekse anschließend verkauft. Ihren Namen

„Doña Mencha“ haben sie der 72-jährigen Fidentia zu verdanken. „Mencha ist der Spitzname unserer Oma, unseres ältesten Kooperativenmitglieds“, erklärt Kaffeebäuerin und Keksbäckerin Dina Pineda.

Noch werden die Kaffeekekse ausschließlich für den lokalen Markt angeboten.

„Als Nächstes wollen wir einen Steinofen kaufen, damit der Geschmack noch intensiver wird. Dann sollen weitere Produkte wie Süßigkeiten oder Pancakes kommen“, so Pineda. Rund 200 neue Arbeitsplätze wollen die Frauen in den kommenden Jahren schaffen.



**Fidentia** ist mit ihren 72 Jahren das älteste Mitglied von „Pacayal Coffee“. Nach ihr sind die Kekse benannt.



# Kardamom-kekse

## mit Kaffee und Kakao

Laktosefrei



### Zutaten für ca. 50 Kekse

1 TL Kaffeepulver\*,  
frisch und fein gemahlen  
225 g Dinkelmehl, Typ 630  
(oder Weizenmehl, Typ 405)  
1/2 TL Kardamom, gemahlen\*  
1 Prise Salz\*  
50 g dunkler Kakao\*  
100 g Zucker\*  
3 Eigelb, Größe M\*  
185 g Margarine, kalt,  
in kleinen Stückchen

### Zum Verzieren der ausgekühlten

#### Kardamomkekse:

125 g dunkle Schokolade\*  
ca. 50 Pistazien\*

**Dieses Rezept ist ein Beitrag von Oikocredit. Seit fast 50 Jahren investiert die internationale Genossenschaft Oikocredit in Partnerorganisationen in den Bereichen inklusives Finanzwesen, nachhaltige Landwirtschaft und erneuerbare Energien. Mehr Informationen unter: [oikocredit.de](https://www.oikocredit.de)**

### Zubereitung

- Kaffeepulver, Mehl, Kardamom, Salz, Kakao und Zucker gründlich vermischen.
- Eigelbe und kalte Margarine in kleinen Stückchen zugeben und mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig verkneten.
- Den Teig z. B. in Bienenwachstücher einschlagen und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- Zwei Backbleche mit wiederverwendbarem Backpapier auslegen.
- Den Teig halbieren, jede Hälfte zu einer großen Teigrolle formen und kleine runde Teigportionen abschneiden.
- Die Portionen auf das Backblech legen.
- Die Kardamom-Kekse bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 13–15 Minuten backen.
- Nach dem Backen auskühlen lassen. Dann die Kardamomkekse in geschmolzene Schokolade tauchen und mit je einer Pistazie dekorieren.
- Kekse nach dem Festwerden der Schokolade luftdicht verpacken und genießen.



# Cremige Double Nut Schoko- Popsicles

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



**Nachspeise von Nadine  
und Jörg von Eat this!**

## Zutaten für 10 Portionen

200 g Cashewkerne\*  
280 ml Sojadrink oder andere  
Pflanzendrinkalternative  
130 g Datteln\*  
2 EL Ahornsirup  
80 g dunkles Kakaopulver\*  
60 g Kokosöl\*  
1 gefrorene Banane\*  
40 g Mandeln\*  
100 g vegane Zartbitterschokolade\*  
1 Prise grobes Salz\*

## Zubereitung

- Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen.
- Alle Zutaten für die Schoko-Popsicles in einen Blender oder Mixer geben und glatt pürieren.
- Masse in eine Popsicle-Form gießen und verschließen. Eisstiele hineinstecken und mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- Für die Schoko-Nuss-Ummantelung Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Öl 5 Minuten rösten. Dabei häufig umrühren.
- Zartbitterschokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen.
- Popsicle-Form mit warmem Wasser abspülen und Popsicles vorsichtig aus der Form lösen.
- Eis in die flüssige Schokolade tauchen (alternativ mit einem Esslöffel übergießen), mit Mandelstückchen und Meersalz bestreuen.
- 10 Minuten im Eisfach fest werden lassen. Sofort genießen, in einer luftdichten Box halten sich die Popsicles mindestens 8 Wochen frisch.



Dieses Rezept ist ein Beitrag der Foodblogger\*innen Nadine und Jörg von Eat this! Die beiden sind vegane Kochbuchautor\*innen und Foodfotograf\*innen.

Mehr Informationen und Rezepte unter: [eat-this.org](http://eat-this.org)

**Hinweis: Ihr benötigt Eisstiele aus Holz & Popsicle-Formen.**



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Erdnussbutter-Datteln im Schokomantel



## Zutaten für 4 Personen

10 getrocknete (Medjool-) Datteln\*

Datteln\*

10 TL Erdnussbutter\*

60 g dunkle Schokolade\*

Optional grobes Salz\*, Kakaonibs\* und gehackte Erdnüsse\*.

## Zubereitung

- Datteln entsteinen und in der Mitte leicht aufschneiden.
- Erdnussbutter in die Mitte der Datteln geben und vorsichtig zusammendrücken.
- Schokolade im Topf oder in der Mikrowelle schmelzen.
- Datteln in der flüssigen Schokolade wälzen.
- Nach Geschmack mit Salz, Kakaonibs oder gehackten Erdnüssen bestreuen.
- Erdnussbutter-Datteln für 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, bis der Schokomantel fest ist.

# Fair gehandelte Produkte erkennen

Warum gibt es eigentlich kein einheitliches Zeichen für Fairen Handel? Im Gegensatz zu „bio“ ist der Begriff „fair“ rechtlich nicht geschützt. Es gibt allerdings international definierte Fair-Handels-Prinzipien sowie die 2018 verabschiedete Internationale Charta des Fairen Handels, die die Arbeitsgrundlage der Fair-Handels-Akteure darstellen. Innerhalb des Fairen Handels haben sich in den vergangenen 50 Jahren unterschiedliche Produktsiegel und Zeichen entwickelt, die allesamt von anerkannten Fair-Handels-Organisationen genutzt werden.

## An diesen Zeichen erkennst du Produkte aus Fairem Handel

Sogenannte Fair-Handels-Unternehmen betreiben ausschließlich und konsequent Fairen Handel. Ihr Geschäftszweck ist darauf ausgerichtet, mit jeweils angepassten Instrumenten mit den Produzentenorganisationen zusammenzuarbeiten, damit diese ihre Position auf dem Markt stärken und ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen nachhaltig verbessern können. Diese Unternehmen stellen Menschen und Umwelt vor den Profit.



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

Das Label der World Fair Trade Organization (WFTO) wird an Unternehmen vergeben, die ausschließlich Fairen Handel betreiben und die nachgewiesen haben, dass sie alle Kriterien der WFTO erfüllen.



Produkte von Fair-Handels-Unternehmen und solche mit dem WFTO-Label sind vor allem im Weltladen zu finden.

Mithilfe zertifizierter Produktsiegel können auch andere Unternehmen fair gehandelte Produkte vertreiben. Solche Siegel zeigen Verbraucher\*innen an, dass ein Produkt unter Wahrung eines Fair-Handels-Standards hergestellt und gehandelt wurde. Neben besseren Preisen für die Produzent\*innen gehören auch die Förderung ihrer Rechte sowie die Gleichberechtigung der Geschlechter dazu. Die folgenden Produktsiegel stehen für Fairen Handel:



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

Tel. 030-28040588  
info@forum-fairer-handel.de  
forum-fairer-handel.de



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

Tel. 0221-9420400  
info@fairtrade-deutschland.de  
fairtrade-deutschland.de



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

Tel. 06131-6890780  
info@weltladen.de  
weltladen.de

**Infos zur Fairen Woche unter  
fairewoche.de**

