

Die schönsten Rezeptideen mit
Zutaten aus dem Fairen Handel.

Rezepte

2025



**FAIRE
WOCHE**

#fairhandeln
Vielfalt erleben

Inhaltsverzeichnis

Faire Vielfalt für deinen Teller!	03
Bananen-Haferflocken-Snack	04
Orientalischer Couscous-Salat	05
Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch	06
Bio-Gewürze aus Sri Lanka	08
Mchuzi wa maharagwe – Kichererbsen-Curry	09
Kaha Bath – Gelber Reis aus Sri Lanka	10
Bananen-Tortillas mit herzhafter Füllung	12
Die Kooperative ist Familie	13
Aktiv und engagiert!	14
Chakalaka	15
Chainsoo und Reis	16
Asiatische Reispfanne mit Cashewkernen	17
Die Faire Woche	18
Schokomousse mit Dattelcreme	19
Milktarte aus Südafrika	20
Faire Nussecken	22
Faire Produkte erkennen	23

Impressum

Herausgeber Forum Fairer Handel e.V.

Redaktion Noëlle Spillmann, Melanie Leucht (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.

Auflage 65.000

Stand Mai 2025

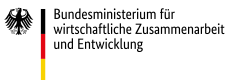
Rezeptbilder ©Yelda Yilmaz außer S. 7 und Titel ©Chris Washington |
Weitere Bilder S. 4 ©Evangelische Kindertageseinrichtung Schwafheim
„Wirbelwind“ in Moers, S. 6 ©Hannah Häusler, S. 8 ©Jonas Lorenz, Forum
Fairer Handel, S. 12/13 CLAC / Fairtrade, S. 20 ©Matina Zenker, Mama Afrika,
S. 22 ©Fairtrade / Jennifer Zumbusch

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das Forum Fairer Handel e.V. ver-
antwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt
von ENGAGEMENT GLOBAL oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.



fairewoche.de

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes



Faire Vielfalt für deinen Teller!

Vielfalt macht das Leben bunt. Das gilt für die Tier- und Pflanzenwelt, für das Zusammenleben mit anderen Menschen und natürlich auch für deinen Teller. In diesem Heft findest du 12 leckere Rezepte mit fairen Zutaten, die die bunte Vielfalt der Kulturen und Geschmäcker weltweit widerspiegeln: Ob kenianisches Kichererbsen-Curry, indisches Chainsoo mit Reis, Bananen-Tortillas mit herzhafter Füllung aus Ecuador oder faire Nussecken aus Deutschland – diese und weitere köstliche Rezepte stammen von Fair-Handels-Produzent*innen, von Aktiven des Fairen Handels in Deutschland und last but not least vom prominenten Foodblogger und Influencer Chris Washington (@Veganewunder).

Der Faire Handel ist so vielfältig wie die faire Produktpalette: Von Klassikern wie Kaffee, Kakao und Bananen bis hin zu Kokosmilch, Gewürzen, Nüssen und vielen anderen Erzeugnissen. Neben Lebensmitteln gehören auch kunsthandwerkliche Produkte wie Teller, Gläser und Kerzen oder Blumen dazu. Sie bereichern jede Tischdekoration und bringen zusätzliche Vielfalt und Atmosphäre auf den Tisch.

Der Faire Handel verbindet Menschen weltweit. Allein in Deutschland setzen sich Tausende Aktive – vor allem ehrenamtlich

– für den Fairen Handel ein, und damit für gerechte Preise, nachhaltige Anbaumethoden und gerechtere Lebensbedingungen in den Ländern, in denen die Produkte hergestellt werden. Dieses Engagement macht den Fair-Handels-Gedanken so lebendig und breit gefächert wie die Rezepte in diesem Heft.

Lass dich vom Fairen Handel inspirieren, um deine eigene Geschmackspalette zu erweitern. Ob für große Familienfeste, gemütliche Abende zu zweit oder kleine, feine Mahlzeiten für dich alleine – hier findest du Rezepte in unterschiedlichen Portionsgrößen für verschiedene Gelegenheiten und Appetitlevel. Die Zutaten aus Fairem Handel sind mit einem Stern * gekennzeichnet, die meisten anderen sind regional, saisonal und aus ökologischem Landbau erhältlich.

Liebe geht bekanntlich durch den Magen – Fairness auch! Der Faire Handel verbindet Menschen, fördert Vielfalt und schafft eine gerechtere Welt. Überzeuge dich davon mit unseren leckeren Rezeptideen.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Genießen.

#fairhandeln – Vielfalt erleben!

Vegan



Laktosefrei



Einfach mit kleinen
Köch*innen
nachzumachen!



Bananen- Haferflocken- Snack

Zutaten für 4 Personen

6 reife Bananen*

ca. 300–400 g Haferflocken

ggf. Nüsse, Cashews*, Rosinen*
oder Schokodrops*

Zubereitung

- Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass Bananenmus entsteht. Haferflocken zugeben und mit den Händen oder einer Gabel vermengen.
- *Optional:* Nüsse, Rosinen oder Schokodrops unter den Teig mischen. Der Snack schmeckt aber auch pur.
- Den „Teig“ entweder in ein Muffinförmchen oder in kleinen Häufchen auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 18 Minuten backen.



Dieses Rezept stammt von der FairenKITA „Evangelische Kindertageseinrichtung Schwafheim Wirbelwind“ in Moers und wurde von der Projektstelle FaireKITA NRW bereitgestellt. FaireKITAs gibt es bundesweit. Bei ihnen gehören Fairer Handel und Globales Lernen zum Alltag. Mehr Informationen zur Projektstelle FaireKITA NRW sowie zum Projekt FaireKITA allgemein:



Vegan



Laktosefrei



Orientalischer Couscous-Salat



Zutaten für 4 Personen

400–500 ml Wasser

2 TL Gemüsebrühe

250 g Couscous*

2 EL Rapsöl oder Olivenöl*

3 kleine rote Zwiebeln,
fein gewürfelt

Je 1 rote und gelbe Paprika,
in kleine Würfel geschnitten

1 Bd. Koriandergrün,
fein geschnitten

1 Bd. glatte Petersilie,
fein geschnitten

2 Bio-Zitronen, Saft und Schale

5 EL Olivenöl*

150 g grüne Oliven*, entsteint
und klein geschnitten

100 g eingelegte scharfe Peperoni
klein geschnitten

1 TL Cayennepfeffer*

Salz* nach Geschmack

Zubereitung

- Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und Couscous darin schwenken, mit Brühe knapp bedecken. Vom Herd nehmen, 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Vollständig auskühlen lassen.
- Zwiebeln, Paprika, Koriander und Petersilie unterheben.
- Schale von 1,5 Zitronen über den Salat reiben, Saft von beiden Zitronen mit Olivenöl und Cayennepfeffer zum Couscous geben. Oliven und Peperoni untermischen und alles gut vermengen. Mit Salz abschmecken.
- Mindestens 3 Stunden (oder besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Lobby-Delikatessen aus Wiesbaden – seit 30 Jahren aktiv für Toleranz, Genuss und Vielfalt. Der soziale Partyservice integriert geflüchtete Neubürger*innen durch ihre Kochkünste in den Arbeitsmarkt und hat dieses Rezept beigesteuert. Mehr Infos:



Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

von @veganewunder

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten für 2-3 Portionen

500 g Karotten, geschält und in grobe Stücke geschnitten

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Stück frischer Ingwer* (ca. 2–3 cm), geschält und fein gehackt

2 EL Olivenöl* (oder ein neutrales Pflanzenöl)

1 TL Kreuzkümmel*

1/2 TL Zimt*

Salz & Pfeffer* nach Geschmack

400 ml Kokosmilch*

250 ml Gemüsebrühe

Saft einer halben Limette*

Optional als Topping:

Kokoschips*, frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie), ein paar Chiliflocken*

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Karotten auf einem Backblech mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer vermengen.
- Etwa 25–30 Minuten rösten, bis die Karotten weich und leicht gebräunt sind.
- In einem Topf die Zwiebel mit etwas Öl glasig dünsten. Den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten.
- Die gerösteten Karotten zur Zwiebel-Ingwer-Mischung geben.
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen.
- Alles aufkochen lassen, dann fein pürieren (mit Stab- oder Standmixer).
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- Nach Belieben mit Kokoschips, Kräutern oder Chiliflocken garnieren.



Dieses Rezept stammt von Foodblogger Chris Washington (@veganewunder). Seit 2020 setzt sich Chris dafür ein, veganes Kochen seiner Community näherzubringen. Sein Ziel ist es, mit jeder Mahlzeit etwas Gutes für die Tiere und unsere Umwelt zu tun. Mehr Informationen und Rezepte unter: veganewunder.de oder folge Chris auf Instagram





Bio-Gewürze aus Sri Lanka

Vielfalt aus Fairem Handel

Gewürzanbau in Sri Lanka – fair, ökologisch und vielfältig

Sri Lanka bietet mit seinem ganzjährig warmen und feuchten Klima ideale Bedingungen für den Anbau von Gewürzen wie Pfeffer, Zimt, Ingwer, Kardamom und Muskatnuss – typisch für die tropischen Regionen des Globalen Südens. Die Organisation PODIE (People's Organization for Development Imports & Exports) arbeitet seit 1974 mit rund 3.000 Kleinbäuerinnen und Kleinbauern zusammen. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von ökologischer Landwirtschaft und fairen Handelsstrukturen.

Nachhaltiger Anbau und lokale Verarbeitung

Viele der beteiligten Produzent*innen setzen auf Mischkulturen: So wächst Pfeffer an Zimtbäumen, während Kardamom unter schattenspendenden Bäumen gedeiht. Diese Anbaumethoden fördern die Biodiversität, schützen die Böden und helfen, Schädlinge auf natürliche Weise zu kontrollieren. Ein Großteil der Landflächen wird zusätzlich für den Anbau von Reis, Gemüse, Tee und Obst genutzt, oft zur Selbstversorgung oder für lokale Märkte.



Zimtstangen aus Sri Lanka – nach der Ernte getrocknet und zum Transport gebündelt.

Die Gewürze werden vor Ort gereinigt, getrocknet, gemahlen und verpackt. So bleibt ein größerer Teil der Wertschöpfung im Land. Vor allem Frauen bietet die Verarbeitung eine Einkommensmöglichkeit.

Unterstützung über den Handel hinaus

PODIE bietet Schulungen zur Umstellung auf ökologischen Landbau, unterstützt bei der Qualitätssicherung und stellt Mikrokredite bereit. Die Organisation legt besonderen Wert auf direkte Handelsbeziehungen, faire Preise und die Förderung von Geschlechtergerechtigkeit.

Ihr wollt wissen, was den Gewürzanbau von PODIE einzigartig macht? Dieses Video gibt euch spannende Einblicke.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Mchuzi wa maharagwe

Kichererbsen-Curry mit Bohnen, Möhren und Tomaten



Zutaten für 2 Personen

Kokosöl*

1 mittelgroße rote Zwiebel,
fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Karotten, in mundgerechte
Stücke geschnitten

2 große Tomaten, in Stücke
geschnitten, Saft auffangen

120 g getrocknete Kichererbsen*,
12 Stunden (über Nacht)
eingeweicht und nach Packungs-
anweisung gekocht oder
220 g gekochte Kichererbsen
aus dem Glas*

100 g Brechbohnen oder Busch-
bohnen, in Stücke geschnitten

1 EL Zitronensaft

1 EL Curry mittelscharf* oder
scharf*

Salz* und Pfeffer*

1/2 Bd. Koriander in Stiele
und Blättchen zerteilt
(alternativ Petersilie)

1/2 Chilischote in Scheiben
geschnitten, nach Belieben

Zubereitung

- Kokosöl in einem Topf oder tiefer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Curry unter Rühren dazugeben, Karotten hinzufügen und beides mitdünsten.
- Tomatenstücke mit dem Saft dazugeben, salzen und pfeffern, gut unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Tomaten sollten weich und süßig zerkocht sein.
- Kichererbsen und Bohnen dazugeben und evtl. etwas Wasser aufgießen. Zitronensaft sowie gehackte Korianderstiele unterrühren. Abgedeckt nochmal 5 Minuten köcheln lassen.
- Auf einem Teller anrichten und mit den Korianderblättchen und nach Belieben mit Chilischeiben garnieren.

Dieses kenianische Rezept wurde mit freundlicher Erlaubnis von Carol Mühlenbrock/Afrika kulinarisch verwendet. Es wurde für den Weltladen Schongau modifiziert – 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](https://www.weltladen.de)



Kaha Bath – Gelber Reis aus Sri Lanka

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten für 4 Personen

360 g Basmati-Reis*

1 Zimtstange (ca. 3–5 cm)*

2–3 Nelken*

2–3 grüne Kardamomkapseln*,
leicht angedrückt
(oder ¼ TL Kardamompulver)*

2 EL Ghee oder Kokosöl*

1 mittelgroße Zwiebel,
klein geschnitten

1 Pandanblatt
(alternativ Lorbeerblatt)

1 Stängel Zitronengras,
leicht angedrückt

Salz nach Geschmack*

600 ml Wasser

240 ml Kokosmilch*

1 TL Kurkumapulver*

Optional: Für eine festliche Note
Cashewnüsse* und Rosinen*
hinzufügen

Tipp: Besonders lecker
mit einem würzigen
Curry – siehe Rezept auf
Seite 9 oder Seite 16!

Zubereitung

- Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
- Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln leicht andrücken, um ihr Aroma freizusetzen.
Optional: Pandan- oder Lorbeerblatt in grobe Stücke reißen, Zitronengras leicht andrücken.
- In einem Topf das Ghee oder Kokosöl erhitzen. Die Zwiebel darin kurz andünsten, dann die Curryblätter, Zimt, Nelken und Kardamon hinzufügen.
- Pandan- oder Lorbeerblatt und Zitronengras dazugeben und kurz anrösten, bis die Gewürze ihr Aroma entfalten.
- Den gewaschenen Reis hinzufügen und für 1–2 Minuten unter Rühren anrösten, damit er die Gewürzaromen aufnimmt.
- Wasser, Kokosmilch und Kurkumapulver hinzufügen. Mit Salz nach Geschmack würzen und gut umrühren. Zum Kochen bringen.
- Auf niedrige Hitze reduzieren und den Reis 15–20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist.
- Den Herd ausschalten und den Reis für weitere 5–10 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen, damit er locker wird.
- Feste Gewürze vor dem Servieren entfernen. Nach Geschmack Cashewnüsse und Rosinen hinzufügen.
- Den Reis mit einer Gabel auflockern und servieren.



Dieses Rezept ist ein klassisches Rezept aus Sri Lanka, das die Vielfalt der Geschmäcker der Insel vereint. Bereitgestellt wurde es von der Fair-Handels-Organisation El Puente, die eng mit Gewürzbauern und -bäuerinnen vor Ort zusammenarbeitet.

Glutenfrei

Vegetarisch
(optional
vegan)

Bananen-Tortillas mit herzhafter Füllung



Zutaten für 2 Personen

3 unreife, sehr grüne Bananen*

Käse nach Wahl
(z. B. Feta, Schafskäse, vegane
Käsealternative oder anderer
geriebener Käse)

Ggf. Weizenmehl

Öl, z. B. Kokosöl*

Optional: Eier

Zubereitung

- Bananen schälen und 5 Minuten in kochendem Wasser kochen.
- Bananen mit einem Mörser platt stampfen und zu einem Teig formen. Aus dem Teig eine kleine Schale (Tortilla) formen. Wenn die Bananen zu weich sind und eher ein Brei entsteht, gegebenenfalls mit Weizenmehl andicken.
- In die Mitte der „Schale“ Käse nach Wahl geben und die Seiten hochklappen, sodass der Käse oder die Alternative eingeschlossen ist.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tortilla mit der Füllung von zwei Seiten anbraten.
- *Optional:* In Ecuador werden die Tortillas mit zwei Spiegeleiern als Beilage gegessen.



Dieses Rezept ist von Ana Polo Aguilar aus Ecuador, die mit dem Bananen-anbau groß geworden ist. Um zu sehen, wie Ana die Tortilla zubereitet, kannst du dir dieses Video ansehen:



Die Kooperative ist Familie

Ana Polo Aguilar wurden Bananen buchstäblich in die Wiege gelegt: Ihre Eltern, Javier und Aurora Aguilar, sind aktive Mitglieder der Fairtrade-zertifizierten Bananen-Kooperative El Guabo in Ecuador. Die Arbeit und das Engagement ihrer Eltern in der Kooperative haben auch Anas beruflichen Werdegang stark beeinflusst. Nach ihrem Abschluss in Wirtschaftswissenschaften arbeitet sie heute in der Verwaltung von El Guabo.

Die Geschichte der Kooperative startete 1998 mit vierzehn entschlossenen Bananenbauern: Auf der Suche nach besseren Märkten verschifften sie – ohne Zwischenhändler – einen ersten Container mit Bananen nach Übersee. Seit diesem ersten mutigen Schritt hat El Guabo einen weiten Weg zurückgelegt: Die Kooperative exportiert heute jede Woche über 20.000 Kisten Fairtrade-Bananen in die ganze Welt.

Ana schätzt besonders den Zusammenhalt innerhalb der Kooperative, die über die Jahre stetig gewachsen ist. Heute umfasst El Guabo über 2.000 Mitglieder, die Hälfte davon sind Frauen, ein Drittel von ihnen in Führungspositionen. El Guabo ist – als einzige Fairtrade-Bananenkooperative weltweit – auch Miteigentümerin eines Import-Unternehmens. Das verschafft den

Produzent*innen mehr Mitsprache und höhere Gewinne, da sie stärker an der Wertschöpfungskette der Bananen beteiligt sind.

„Wir bei El Guabo haben uns damals als Kooperative zusammengeschlossen, um bessere Exportmöglichkeiten zu bekommen. Und um vereint und gemeinsam zu wachsen – wie eine große Familie“, erklärt Ana.

Heute stellen vor allem der Klimawandel, Pflanzenkrankheiten und steigende Produktionskosten die Bananen-Produzent*innen vor große Herausforderungen. Doch Ana ist optimistisch: Mithilfe von Fairtrade und der starken Gemeinschaft von El Guabo wollen sie gemeinsam auch diese Hürden überwinden und die Zukunft ihrer Plantagen sichern. Damit auch Anas Kindern Bananen in die Wiege gelegt werden können.



Die Bananen von El Guabo durchlaufen viele Verarbeitungsschritte, bevor sie für den Export verpackt werden.

Aktiv und engagiert!

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

Aktiv im Weltladen

» Ich engagiere mich im Weltladen, weil ich Feministin bin. Geschlechtergerechtigkeit ist nicht bloß „nice to have“, sondern Grundlage für faire und nachhaltige Handelsbeziehungen, die auf Respekt und gegenseitiger Wertschätzung basieren. «

Ria Gräf ist Bildungsreferentin beim Weltladen Unterwegs Mainz.

Viele der 900 Weltläden bundesweit bieten Bildungsarbeit an. weltladen.de

Aktiv in Städten, Schulen, Hochschulen und als junge Menschen

» Ich schätze den Austausch mit den anderen FairActivists. Ich finde es total bereichernd, so viele unterschiedliche Menschen aus unterschiedlichen Bereichen und Lebensabschnitten zu treffen, die alle für eine Sache brennen. «

Aline Geissler ist FairActivistin 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 900 Fairtrade-Towns, 1.000 Fairtrade-Schools, 50 Fairtrade-Universities, jungen FairActivists und dem Freiwilligennetzwerk mit ehrenamtlichen Referent*innen.

Mehr dazu: fairtrade-towns.de | fairtrade-schools.de | fairtrade-universities.de

Aktiv auf politischer Ebene

» Ich engagiere mich in der Fair-Handels-Bewegung, um gemeinsam strukturelle Ungerechtigkeiten in der Welt abzubauen und einen sozial-ökologischen Wandel in unserer Gesellschaft voranzutreiben. Dafür braucht es immer wieder den politischen Dialog – lokal, auf Bundes- und EU-Ebene. Es macht mir Mut, dass viele Weltläden, Gemeinden, Schulen und Unis daran mitwirken. «

Anna Hirt, Vorstand Forum Fairer Handel

Informiert euch über unsere politischen Forderungen: forum-fairer-handel.de

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Chakalaka

aus Südafrika

Zutaten für 10 Personen

5 Kartoffeln, geschält und geraspelt
 5 Zwiebeln, sehr klein gehackt
 3 Knoblauchzehen, sehr klein gehackt
 3 rote und 3 grüne Paprika, in kleine Würfel geschnitten
 8 kleine Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
 2,5 EL Öl, z. B. Olivenöl* oder Kokosöl*
 2,5 TL frischer Ingwer, gerieben
 5 TL Currypulver*
 2,5 TL Paprikapulver*
 2,5 TL Chilipulver* (mild oder scharf)
 2,5 TL getrockneter Thymian
 2,5 EL Tomatenmark
 Salz*
 300 g weiße Bohnen, eingeweicht und nach Packungsanweisung gekocht oder 750 g aus dem Glas
 300 g Kichererbsen*, eingeweicht und nach Packungsanweisung gekocht oder 750 g aus dem Glas
 1,5 Bd. frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

- Öl in einem Topf oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Ingwer, Currypulver, Paprikapulver, Chillipulver und getrockneten Thymian zu dem Sud in der Pfanne / im Topf hinzufügen. Alles kräftig durchmischen.
- Gewürfeltes Gemüse und Tomatenmark unterrühren.
- Den Eintopf mit Salz abschmecken und gut umrühren. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Die Bohnen und die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und dem Sud hinzugeben, gut umrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken und optional beim Servieren mit frischem Koriander bestreuen.

Dieses Rezept stammt aus der „Cook & Talk“-Broschüre der „Katholische Landjugend Deutschlands e.V.“ Das Format bringt junge Menschen zum gemeinsamen Kochen und Austausch über Frieden zusammen. Mehr Infos hier:



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Chainsoo und Reis

Ein traditioneller Garhwali- Genuss aus Indien



Zutaten für 4 Personen

200 g Urbohnen (Urad Dal) oder schwarze Linsen*

2 EL Öl, z. B. Kokosöl*

1 TL Kreuzkümmelsamen*

4–5 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 kleines Stück Ingwer, gerieben oder 2 TL getrocknet*

1 grüne Chili, in Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

½ TL Kurkuma, gerieben oder Pulver*

½ TL rote Chili, fein geschnitten oder Pulver*

1 TL Koriander, Pulver*

720 ml Wasser

Salz*, nach Geschmack

½ TL Garam Masala* (optional)

Frische Korianderblätter zum Garnieren, optional

300 g Reis*, mit Salz* gekocht

Zubereitung

- Urbohnen oder Linsen 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen und mit einem Mörser grob mahlen.
- Öl erhitzen und Kreuzkümmelsamen kurz anrösten, dann Knoblauch, Ingwer und grüne Chili zugeben und leicht anbraten.
- Zwiebeln hinzufügen und goldbraun braten. Kurkuma, Chilipulver und Koriander unterrühren. Gemahlene Bohnen/Linsen hinzugeben und gut durchrühren.
- Unter Rühren Wasser zugeben, Klümpchen vermeiden. Mit Salz abschmecken und aufkochen lassen.
- Hitze auf niedrig reduzieren und abgedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Bei gewünschter Konsistenz optional Garam Masala einrühren und mit Koriander garnieren. Mit Reis servieren.

Dieses Rezept ist von Vaishnavi und stammt aus ihrem Heimatland Indien.

Sie ist seit 2025 FairActivist und zudem als Freiwillige bei Eine Welt Leipzig e.V. aktiv. Das Programm „FairActivists“ bietet jungen Menschen im Alter zwischen 18 und 30 die Möglichkeit, sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft und den Fairen Handel einzusetzen. Folge ihnen auf Instagram:



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Asiatische Reispfanne

mit Cashewkernen



Zutaten für 10 Personen

1,3 kg Bio Reis*

60 g Gemüsebrühe
(Pulver oder Würfel)

200 g Zwiebeln, fein gewürfelt

200 g Cashewkerne, ganz*

2,5 EL Öl, z. B. Olivenöl*
oder Kokosöl*

800 ml Sojasoße, hell

1 rote Paprika, klein geschnitten

1 gelbe Paprika, klein geschnitten

1 grüne Paprika, klein geschnitten

200 g Zucchini, klein geschnitten

Salz*

Pfeffer*

Paprika, Pulver* nach Geschmack

Koriander, Pulver* oder frisch
nach Geschmack

Zucker*

Zubereitung

- Nach Packungsanleitung Gemüsebrühe anrühren und den Reis in der Brühe nach Anleitung gar kochen. Den Reis beiseitestellen.
- Eine große Pfanne ohne Öl erhitzen, Cashewkerne hinzugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig anbraten, Paprika und Zucchini hinzufügen und einige Minuten mitbraten, bis sie bissfest sind.
- Den gekochten Reis in die Pfanne zum Gemüse geben, Sojasoße darüber gießen und alles gut vermengen.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Koriander und einer Prise Zucker abschmecken, geröstete Cashewkerne unterheben.
- Alles gut vermischen und heiß servieren.

Dieses Rezept wurde von den Steuerungsgruppen der Fairtrade-Universities Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes, der Universität des Saarlandes und dem Studierendenwerk Saarland beigesteuert. Saarbrücken engagiert sich seit 2009 als erste Fairtrade-Town Deutschlands aktiv für den Fairen Handel. Mehr zur Fairtrade-Towns Kampagne: [fairtrade-towns.de](https://www.fairtrade-towns.de)





Die Faire Woche im September ist die größte Aktionswoche zum Fairen Handel in Deutschland – und deine Chance, aktiv zu werden! Bei rund 2.000 Veranstaltungen in ganz Deutschland kannst du Fairen Handel aus neuen Perspektiven erleben, selbst Aktionen organisieren und Produzent*innen aus dem Globalen Süden persönlich kennenlernen.

Veranstaltet wird die Faire Woche vom Forum Fairer Handel e.V. in Zusammenarbeit mit Fairtrade Deutschland e.V. und dem Weltladen-Dachverband e.V. Vor Ort gestalten hunderte Weltläden, Schulen, Fairtrade-Towns, Aktionsgruppen und engagierte Einzelpersonen das Programm. Mach mit und setz ein Zeichen für eine gerechtere Welt!

Dieses Jahr findet die Faire Woche vom 12. bis 26. September unter dem Motto „Fair handeln – Vielfalt erleben!“ statt. Gemeinsam mit tausenden Aktiven der Fair-Handels-Bewegung beleuchten wir, mit welchen vielseitigen und kreativen Methoden der Faire Handel Mensch und Umwelt ins Zentrum des nachhaltigen Wirtschaftens rückt.

Es geht um die Vielfalt fair gehandelter Produkte und der Menschen, die sie produzieren. Es geht auch um das vielfältige Engagement für den Fairen Handel hierzulande, um die biologische Vielfalt und den nachhaltigen Anbau – all das fördert der Faire Handel aktiv.

Bist du dabei? Dann lass uns loslegen: Erlebe mit uns die Vielfalt des Fairen Handels!



Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel:



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Schokomousse mit Dattelcreme



Zutaten für 4-6 Personen

200 g Schokolade*

200 ml Sojadrink (natur)

30 g Zucker* (z. B. Mascobado)

1 große Banane*

2 Datteln*

1 TL Zitronensaft

1 Prise Zimt*

2 EL Mandelblättchen

Zubereitung

- Schokolade in kleine Stücke hacken und in ein hohes schmales Gefäß geben.
- Sojadrink zusammen mit Zucker auf ca. 60°C erhitzen und heiß über die Schokoladenstücke gießen.
- Sofort mit dem Stabmixer Schokoladenstücke und Sojadrink mixen, bis die Creme glatt ist. Abkühlen lassen und mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Banane schälen, Datteln entkernen und zusammen mit Zitronensaft und Zimt cremig pürieren.
- Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.

Dieses Rezept stammt vom Weltladen Duisburg – einem von rund 900 Weltläden in Deutschland. Weltläden bieten die größte Auswahl fair gehandelter Produkte.

Einen Weltladen in deiner Nähe findest du unter: [weltladen.de](https://www.weltladen.de)





Dieses Rezept stammt von Chefköchen Elina aus den Soutpansbergen an der Grenze zu Botswana. Bereitgestellt wurde es von mama afrika, einem fairen, kreativen und innovativen Anbieter von einzigartigen Geschenkartikeln, Schmuck, Wohnaccessoires und UpCycling-Kunst aus Südafrika, Swasiland und Simbabwe. Mehr Informationen hier:



Milktarte aus Südafrika

Ggf. glutenfrei



Vegetarisch
(optional vegan)



Ggf. laktosefrei



Zutaten für 4 Personen

500 g Blätterteig (vegan)
10 g Butter* oder veganer Block
1 Zimtstange*
125 g Zucker*
3 TL Maismehl
2 ml Mandelaroma
1 Prise Salz*
775 ml Milch* oder vegane
Milchalternative (z. B. Soja)
2 TL Vanille-Puddingpulver*
3 TL Weizenmehl
4 Eier*
(Bei veganer Version weglassen)

Zubereitung

- Für die Füllung 750 ml Milch oder Alternative in einem Topf aufkochen, Salz, Butter und die Zimtstange hinzugeben.
- Restliche, kalte Milch oder Alternative mit dem Puddingpulver, dem Maismehl und dem Weizenmehl verrühren, und ein wenig von der heißen Milch einrühren.
- Mehlmischung in die heiße Milch einrühren, 50 g Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
→ Für eine vegane Alternative an dieser Stelle das Mandelaroma und den ganzen Zucker in die Mischung geben.
- Wenn die Masse dick wird, vom Herd nehmen und die Zimtstange herausnehmen.
- Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, und langsam die restlichen 75 g Zucker unterheben.
- Die Eigelbe cremig rühren und in die Milch-Mehl-Mischung einrühren. Das Mandelaroma hineingeben. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Eine große (26–28 cm Ø) oder 2 kleine (20–22 cm Ø) Kuchenformen mit dem Blätterteig auslegen und dabei einen 2–3cm hohen Rand formen.
- Blätterteigboden bei 200 °C für 20 Minuten blind backen. Dann Füllung hineingeben und für ungefähr 10 weitere Minuten backen.

Vegetarisch
(optional
vegan)



Glutenfrei



Laktosefrei



Faire Nussecken



Zutaten für 4-6 Personen

450 g Zucker*
340 g Butter* oder veganer Block
2 Eier* oder 4 EL Apfelmus
300 g Mehl
8-10 EL Wasser
2-3 Päckchen Vanillezucker*
700 g Haselnüsse* davon 200 g
gehackt und 500 g gemahlen
Schokolade* oder Kuvertüre*
zur Verzierung



Zubereitung

- Den Mürbeteig zubereiten: 140 g Butter oder Alternative mit 150 g Zucker verrühren.
- Eier oder Apfelmus und Salz mischen, langsam zur „Butter“masse geben, das Mehl unterheben und alles zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen.
- Den fertigen Teig einpacken und bei 2-5 Grad kühl stellen.
- Den Belag zubereiten. In einem Topf den übrigen Zucker, die restliche Butter, Wasser und Vanillezucker erwärmen. Anschließend die Nüsse dazugeben und gut untermischen.
- Den Mürbeteig auf ein Blech geben, flach drücken oder mit einem Nudelholz zu einem ebenen Boden ausrollen.
- Die Nussmasse nun gleichmäßig auf dem Mürbeteig verteilen.
- Auf der mittleren Schiene bei 200 °C für 25 bis 30 Minuten backen.
- Den noch warmen Teig in Ecken schneiden. Nach dem Auskühlen die Nussecken mit Schokolade nach Wunsch verzieren.

Dieses Rezept stammt von der Perspektive gGmbH in Andernach, einer gemeinnützigen Gesellschaft für berufsbezogene Bildung, Qualifizierung und Integration. Die Nussecken wurden im Rahmen eines Workshops der diesjährigen Fairtrade-Schüler*innenakademie in Andernach gebacken. Bei dem Workshop wurde den Schüler*innen gezeigt, wie sie mit fairen Produkten backen und diese in ihren Alltag einbringen können. Mehr Informationen zur Kampagne Fairtrade-Schools unter: [fairtrade-schools.de](https://www.fairtrade-schools.de)



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 mehr als 60.000 unterschiedlichen Orten angeboten – darunter über 900 Weltläden, Bioläden, Supermärkte, Naturkostläden, aber auch Kantinen, Mensen, Bäckereien, Cafés, Restaurants, Drogerien, Kioske, Schulen, Messen und Märkte. Außerdem gibt es die Produkte in den Online-Shops der großen Fair-Handels-Unternehmen.

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



Glaubwürdigkeit absichern

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 extern (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



Fairtrade Deutschland e.V.
Maarweg 165
50825 Köln

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



Weltladen-Dachverband e.V.
Ludwigsstraße 11
55116 Mainz

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



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

