

2026

Die schönsten Rezeptideen mit
Zutaten aus dem Fairen Handel.

Rezepte



**FAIRE
WOCHE**



#fairhandeln
Vielfalt erleben

Inhaltsverzeichnis

Bring faire Vielfalt in deine Küche	03
Erfrischender Pfirsichtee	04
Grüner Apfel-Eistee	05
Mango-Avocado-Tatar	06
Aktiv und engagiert!	07
Spiral-Gurkensalat mit Chili und Sesam	08
Rote Linsensuppe	09
Loaded Sweet Potato Fries mit Mango-Cajun-Mayonnaise	10
Smoked Pasta	12
Gemeinsam genießen – So gelingt dein Dinner-Event	13
Cashewkerne – die Juwelen Benins	14
Geröstete Cashew-Paprika-Pasta	16
Bananenbrot mit Mangos und Kokosmilch	18
Landwirtschaft bleibt – wenn Fairness wächst	19
Erdnuss-Bananen-Pancakes	20
Die Faire Woche	21
Schoko-Himbeer-Muffins	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 dieUmweltDruckerei GmbH. Druck auf 100 % Recyclingpapier. Die durch Druck und Papier entstandenen Emissionen werden im Rahmen eines Projektes zum Schutz natürlicher Wälder und ihrer Klimafunktion kompensiert.

Auflage 55.000

Stand Mai 2026

Rezeptbilder © Yelda Yilmaz außer S. 17 © Fitgreenmind | Weitere Bilder:
S. 05 © Privat, S. 06 Lukas Matzick, S. 11 © „Chapter One“, Offener Kinder- und Jugendtreff, S. 12 © Privat, S. 14 & 15 © Fairpicture, S. 16 © Fitgreenmind, S. 19 © GEPA – The Fair Trade Company, S. 20 © Felix Tetteh, S. 22 © Lena Roth

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

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes



Bring faire Vielfalt in deine Küche

Zwischen dampfenden Pfannen, duftenden Gewürzen und der Freude am gemeinsamen Kochen und Essen beginnt eine Reise, die weit über den Tellerrand hinausführt.

Dieses Rezeptheft zur Fairen Woche 2026 lädt dich ein, genau diese Reise anzutreten: hin zu mehr Genuss, mehr Vielfalt auf dem Teller und zu einer Welt, in der Handel fair gestaltet ist.

Besonders junge Menschen prägen den Fairen Handel heute mehr denn je. Sie bringen frische Perspektiven ein, hinterfragen bestehende Strukturen und gestalten aktiv eine gerechtere Zukunft. Dieses Heft rückt ihr Engagement ins Rampenlicht und ist gleichzeitig eine Einladung an dich, Teil dieser Bewegung zu werden.

Jede Zutat erzählt eine Geschichte. Jede Entscheidung beim Einkaufen kann etwas verändern. Und jedes Gericht ist eine Möglichkeit, Haltung zu zeigen. Achte deshalb darauf, möglichst regionale, ökologische und fair gehandelte Lebensmittel einzukaufen, und koche saisonal. In diesem Rezeptheft sind Zutaten aus Fairem Handel mit einem Stern (*) gekennzeichnet.

Fairer Handel bedeutet auch Vielfalt. Er verbindet Menschen, Kulturen und Ideen – und genau das spiegelt sich in den Rezepten dieses Heftes wider. Da sind zum Beispiel

die köstlich fluffigen Erdnuss-Bananen-Pancakes von Fairtrade-Produzent Felix Tetteh, die von Mut, Unternehmergeist und fairen Chancen erzählen. Oder die erfrischenden Getränke von Chiara, Teilnehmerin am Advocacy-Training, und FairActivistin Ira, die mit Engagement und Kreativität neue, nachhaltige Genussmomente schaffen. Oder das herzhaftes Smoked Pasta-Rezept von Luise aus dem Weltladen Pankow, das schon beim Lesen die Geschmacksknospen tanzen lässt. Und last but absolutely not least ist da die geröstete Cashew-Paprika-Pasta von Influencerin Maya, besser bekannt als @fitgreenmind – ein modernes, pflanzliches Gericht, das beweist, wie unkompliziert und inspirierend faire Zutaten in der Küche sein können.

Ob du leidenschaftlich gerne kochst, neue Trends ausprobierst oder einfach neugierig bist: Lass dich inspirieren, probiere die Rezepte aus und entdecke die Geschichten dahinter. Vielleicht wird aus einem einfachen Gericht ein Gespräch, aus einem bewussten Einkauf eine neue Routine und aus einem Moment des Genusses ein Schritt in Richtung einer faireren Welt.

Die Faire Woche beginnt genau hier – in deiner Küche.

#fairhandeln – Vielfalt erleben!

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Erfrischender Pfirsichtee



Zutaten für 5 Personen

Für den Pfirsichsirup und zum Garnieren:

2 reife Pfirsiche

2 Zitronen*

120 ml Wasser

120 g Rohrzucker* oder

85 g Kokosblütenzucker*

frische Minze

Für den Tee:

1 ½ Esslöffel loser oder

3 Teebeutel Schwarztee*

200 ml Wasser

400 ml Tonic Water

Zubereitung

- Zitronen halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere in Scheiben schneiden. Pfirsiche in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte beiseite legen.
- Die übrigen Pfirsiche zusammen mit Zucker und 120 ml Wasser aufkochen, bei niedriger Hitze zerdrücken und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abgedeckt abkühlen lassen.
- Das Wasser kochen, den Schwarztee hinzugeben, 5 Minuten ziehen lassen, losen Tee oder Teebeutel entfernen und anschließend vollständig abkühlen lassen. Währenddessen den Pfirsichsirup durch ein feines Sieb gießen.
- Pro Glas 1 EL Sirup mit einem Schuss Tee verrühren. Eiswürfel, Minze sowie Pfirsich- und Zitronenscheiben hinzufügen. Mit etwa 40 ml Tee, 80 ml Tonic Water und 2 EL Zitronensaft aufgießen.

Dieses Rezept kommt von Chiara. Neben ihrem Studium arbeitet sie im Weltladen Pankow und engagiert sich seit Januar im Advocacy-Training des Forum Fairer Handel. Dort lernen junge Menschen, wie sie sich wirksam für politische Veränderungen einsetzen können – von Kampagnenplanung bis zu eigenen Projekten wie Petitionen, Social-Media-Aktionen oder Blogbeiträgen.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Grüner Apfel-Eistee



Zutaten für 4 Personen

Für den Tee:

1–2 EL loser oder

4–5 Beutel grüner Tee

Ca. 1 Liter Wasser

500–700 ml Apfelsaft
(nach Geschmack)

Zum Garnieren:

1 Zitrone* oder 1 Limette*

Eiswürfel

Ggf. 1–3 EL Rohrzucker*
oder Kokosblütenzucker

Zubereitung

- Wasser aufkochen, den grünen Tee hinzugeben, fünf Minuten ziehen lassen, Teebeutel oder losen Tee entfernen und fertigen Tee mindestens eine Stunde abkühlen lassen.
- Währenddessen Zitrone oder Limette in Scheiben schneiden.
- Eine Karaffe mit Eiswürfeln und Zitronen- oder Limettenscheiben füllen, den abgekühlten Tee zugeben und mit Apfelsaft auffüllen.
- Nach Belieben mit Zucker oder Kokosblütenzucker süßen.

Dieses Rezept als Video:



Dieses Rezept ist ein Beitrag von FairActivistin Ira. Sie ist seit 2026 Teil des Programms von Fairtrade Deutschland. 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



Mango-Avocado-Tatar



Zutaten für 2–3 Portionen

- 1 Mango*
- 1 Avocado*
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Limette*
- 2 TL Sesamöl*
- 1 TL Meersalz*

Optional:

- Koriander
- Quinoa*, gepufft

Dieses Rezept als Video:



Zubereitung

- Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das restliche Fruchtfleisch am Stein ausdrücken und den Saft zur Mango geben.
- Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zur Mango geben und vermengen.
- Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
- Limettensaft, Limettenschale, Meersalz und Sesamöl verrühren und unter die Mangomischung rühren.
- Avocado in Würfel schneiden und vorsichtig unterheben. Das Tatar 15–20 Minuten im Kühlschrank kühlen.
- Nach Wunsch mit Koriander und gepufftem Quinoa bestreuen und servieren.

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Miriam. Sie ist im Bundesarbeitskreis der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg, dem größten Pfadfinder*innen-Verband Deutschlands. Mit der Kampagne Fairtrade Scouts tragen Pfadfinder*innen die Idee des Fairen Handels in den Verband und darüber hinaus.



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 ehrenamtlich im Vorstand des Weltladens in Mainz, weil es meiner Meinung nach nicht reicht, nur zu reden. Wer etwas unterstützt, sollte handeln. Dafür bekommt man mehr als Geld: Man entwickelt Haltung und erfährt Gemeinschaft, Sinn und das Gefühl, das Richtige zu tun. «

Marwin Voigt, Vorstand für Finanzen beim Weltladen Unterwegs in Mainz

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

Aktiv in Städten, Schulen, Hochschulen und als junge Menschen

» Gemeinsam organisieren wir das ganze Jahr hinweg verschiedene Aktionen rund um den Fairen Handel. Fair handeln bringt Freude, stärkt die Zivilgesellschaft und ist ein Gegenpol zu egoistischen, nicht demokratischen Strukturen weltweit. Fairer Handel schafft faire Chancen. «

Schulteam der Berufsbildenden Schule 1 Goslar – Am Stadtgarten

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

» Für mich ist es wichtig, im Einklang mit meinen Werten zu leben. Ich setze mich sowohl im Job als auch ehrenamtlich für eine (Klima)gerechte Welt ein. Beim Forum Fairer Handel bin ich für die Bildungsarbeit zuständig und insofern leidenschaftlich um die Vermittlung der Themen bemüht, die mir am Herzen liegen – die Förderung von Diversität (sei es gesellschaftlich oder biologisch), Geschlechtergerechtigkeit, Fairer Handel und die Überwindung kolonialer Kontinuitäten. Privat tausche oder verschenke ich gebrauchte Gegenstände, statt sie wegzuerwerfen, ernähre mich pflanzenbetont und setze beim Wocheneinkauf faire Akzente. «

Silke Böltz, Referentin für Klimapolitik, Bildung und Fairen Handel beim Forum Fairer Handel e.V.

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

Vegetarisch
(optional
vegan)



Glutenfrei



Laktosefrei



Spiral- Gurkensalat

mit Chili und Sesam



Zutaten für 4 Personen

6 Snack-Gurken

Salz*

Essstäbchen oder dünne Holzstäbe
zum Einklemmen der Gurken

Für das Dressing:

4 EL Sojasauce*

2 EL Reissessig

1 EL Sesamöl*

1 TL Honig* oder Rohrzucker*

1 TL Chiliflocken oder ganze
getrocknete Chili*, gebröckelt

2 Knoblauchzehen

Nach Geschmack:

1 TL Sesamsamen*

Zubereitung

- Gurke zwischen zwei Essstäbchen legen, auf einer Seite in etwa 2 mm Abstand bis zu den Stäbchen gerade einschneiden. Dann die Gurke umdrehen und auf der anderen Seite in demselben Abstand schräg einschneiden. Dadurch, dass die Gurke nicht vollständig durchgeschnitten wird, entsteht eine Spirale. Gurkenspiralen in eine Schüssel geben.
- Die Gurken mit Salz bestreuen und 5–10 Minuten ziehen lassen, sodass das Wasser austreten kann.
- Währenddessen das Dressing zubereiten: Knoblauch fein hacken. Sojasauce, Reissessig, Sesamöl, Honig oder Zucker, Chiliflocken und Knoblauch verrühren, bis sich der Honig oder Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Ausgetretene Flüssigkeit aus der Schüssel abgießen. Gurken mit dem Dressing übergießen und vorsichtig vermengen.
- Nach Belieben mit Sesamsamen bestreuen und servieren.

Dieses Rezept als Video:



Dieser Gurkensalat war um 2022 im Internet sehr beliebt. Seitdem wurde das eigentlich traditionelle Rezept über Social Media von Menschen weltweit geteilt, nachgekocht und neu interpretiert. So entstanden und entstehen noch heute Verbindungen zwischen Kulturen und Generationen. Auch der Faire Handel schafft solche globalen Verbindungen, indem er Produzent*innen und Konsument*innen miteinander vernetzt und Zusammenarbeit über Länder- und Generationengrenzen hinweg sichtbar und erlebbar macht.

Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Rote Linsensuppe



Zutaten für 6 Personen

Rapsöl oder Olivenöl*

100 g Zwiebeln

100 g Tomatenmark

1 Stange Lauch

200 g Möhren

100 g Pastinaken

300 g festkochende Kartoffeln

500 g rote Linsen*

Weißweinessig

Salz*

Pfeffer*

Currypulver*

Chilipulver*

Petersilie, frisch

Zubereitung

- Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Das restliche Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Kartoffeln und Linsen zugeben und mit Wasser so auffüllen, dass das Gemüse großzügig bedeckt ist.
- Suppe mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
- Suppe nach Belieben teilweise oder vollständig pürieren. Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Currypulver und Chilipulver abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Dieses Rezept wurde vom Schulteam der Fairtrade-School Edith-Stein-Gymnasium Speyer beigesteuert. Die Schule engagiert sich seit 2019 als ausgezeichnete Schule für den Fairen Handel. Von der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Town Speyer wurde die Schule auch bereits dazu eingeladen, sich am Speyerer Rezeptkalender zu beteiligen, der aus dem Preisgeld des bundesweiten Wettbewerbs „Hauptstadt des Fairen Handels“ entstanden ist. Mehr Informationen zur Fairtrade-Schools-Kampagne: fairtrade-schools.de



Loaded Sweet Potato Fries

mit Mango-Cajun-Mayonnaise

Vegan



Laktosefrei



Zutaten für 4 Personen

Für die Cajun-Gewürzmischung:

- 1/2 TL Thymian*
- 1 TL Majoran*
- 1/2 TL Oregano*
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner*
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver*
- 1 TL Paprikapulver* edelsüß
- 1/2 TL Cayennepfeffer*
- 1/4 TL Cumin*
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/4 TL Salz*
- 1/4 TL brauner Rohrzucker*

Für die Mango-Cajun-Mayonnaise:

- 2 EL Mangoessig*
- 1 TL Senf
- 100 ml Sojacreme
- 1 TL angemischtes Cajun-Gewürz
- 1 Knoblauchzehe
- Limettensaft*
- Salz* und Pfeffer*
- 200 ml Öl, z. B. Olivenöl* (zum Schluss hinzufügen)

Für die Sweet Potato Fries:

- 1-2 reife Mangos*
- 2-3 reife Avocados*
- 3 rote Zwiebeln (für Röstzwiebel)
- 3-4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2-3 Zucchini (gerne mit weiterem saisonalen Grillgemüse ergänzen)
- Ca. 24 Cherrytomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schale Wildkräutersalat
- Einige Scheiben eingelegte Rote Bete (in Würfel schneiden)
- 1 Limette* (für Mayonnaise und um Avocadowürfel zu beträufeln)
- Speisestärke (für die Fries und die Zwiebelringe)
- etwas Öl, z. B. Olivenöl* (am besten aus dem Zerstäuber)
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung

- Für die Cajun-Gewürzmischung: alle trockenen Zutaten gründlich vermengen.
- Für die Mango-Cajun-Mayonnaise: Mangoessig, Senf, Sojacreme, 1 TL der Cajun-Gewürzmischung, Knoblauch, etwas Limettensaft sowie Salz und Pfeffer in einen hohen Behälter geben. Öl zuletzt hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer von unten nach oben emulgieren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.
- Loaded Sweet Potato Fries zubereiten: Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden, mit Speisestärke bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Öl besprühen und im Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten rösten.
- Salat putzen und trocknen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Cherrytomaten in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Rote Bete in Würfel schneiden. Alles beiseitestellen.
- Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Mit Speisestärke und etwas Salz vermengen, leicht mit Öl besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft oder in der Heißluftfritteuse etwa 20 Minuten backen, dabei zwischendurch wenden.
- Zucchini in Scheiben schneiden, mit etwas Öl besprühen, salzen und im Backofen bei 180 °C für ca. 25 Minuten rösten oder in einer Pfanne braten (ggf. warmhalten).
- Mangos schälen, in Spalten schneiden und in einer Pfanne oder auf dem Grill kurz anbraten (ggf. warmhalten).
- Fertige Sweet Potato Fries nach Belieben mit Cajun-Gewürz bestreuen und auf Tellern oder einer großen Platte anrichten. Mit Salat, Zucchini, Tomaten, Avocado, Roter Bete und Röstzwiebeln belegen. Mit Mango-Cajun-Mayonnaise servieren.



Dieses Rezept stammt vom Fairen Jugendhaus „Chapter One“, Evangelische Kirchengemeinde Hückelhoven. Als Faires Jugendhaus kochen sie gerne mit fairen Zutaten, vegetarisch oder vegan und stellen immer wieder fest, wie sehr das gemeinsame Kochen und Essen verbindet und gemeinschaftsstiftend wirkt. Die Kampagne Faires Jugendhaus will Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit dafür begeistern, sich intensiver mit den Themen Fairer Handel, Gerechtigkeit und nachhaltige Entwicklung zu beschäftigen.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Smoked Pasta



Zutaten für 4 Personen

*Für das Smoked Paprika-Gewürz
Folgendes vermengen:*

- 6 TL geräucherte Paprika*
- 2 TL Salz*
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Basilikum*

Für die Pasta:

- 500 g Pasta
- 500 g Cherrytomaten
- 680 ml passierte Bio-Tomaten
- 1 Zitrone*
- 1 Zwiebel
- 150 g Cashews*
- Bio-Vollrohrzucker*,
nach Geschmack
- Smoked Paprika Gewürz*
(wie oben angemischt oder fertig
verpackt gekauft)
- Fleur de Sel* oder Salz*
- Schwarzer Pfeffer*
- Olivensöl*

Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl mit Salz und 1 TL Smoked Paprika glasig dünsten.
- Passierte Tomaten zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronenschale und Vollrohrzucker abschmecken, weitere 5 Minuten köcheln.
- Cherrytomaten halbieren und in Olivenöl mit Salz und etwas Zucker ca. 5 Minuten karamellisieren (oder im Ofen grillen).
- Pasta al dente kochen und etwas Nudelwasser auffangen.
- Pasta mit Tomatensauce mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf Nudelwasser zugeben.
- Cherrytomaten unterheben, etwas zum Garnieren behalten.
- Cashews hacken und darüberstreuen. Mit Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer und Smoked-Paprika-Gewürz abschmecken.



Dieses Rezept stammt von Luise. Sie ist Föjlerin im Weltladen Pankow, der 2007 von neun Mitgliedern als Genossenschaft gegründet wurde. Mittlerweile sind 116 Mitglieder aktiv dabei. Für mehr Informationen schau auf weltladen-pankow.de vorbei.



Gemeinsam genießen – So gelingt dein Dinner-Event

Platz ist in der kleinsten Küche?

Grundsätzlich gilt: Nette Leute + gutes Essen = ein toller Abend. Aber es muss natürlich für alle genug Platz am Tisch sein. Passt der Platz auch, wenn dein*e WG-Mitbewohner*in noch Freund*innen mitbringt? Kannst du bei Bedarf noch Stühle borgen? Kläre solche Fragen lieber vor dem Dinner, damit du während des Kochens nichts organisieren musst.

Gemeinsam kocht es sich besser

Wenn du normalerweise nicht für größere Gruppen und/oder mehrere Gänge kochst, ist es hilfreich, sich vorher einen genauen Plan zu machen: Was kann zeitgleich in den Ofen, was kocht man in welchem Topf, welche Zutaten muss man vorbereiten und welche können kurzfristig geschnebelt werden? Noch schöner ist es, wenn ihr direkt zu mehreren plant, einkauft, vorbereitet und kocht. So wird der ganze Tag zum Erlebnis, mit einem schönen Dinner als krönendem Highlight!

Lass den Tisch mit erzählen

Ein fairer Abend darf richtig schön aussehen. Kreative Tischdeko und bewusst ausgewähltes Geschirr mit WOW-Effekt lassen euch das Essen nicht nur noch mehr genießen, sondern können auch ein super Gesprächsanlass sein. Bunte Gewürze in kleinen Gläsern werden zu Dekoelementen. Vielleicht schreibt ihr kleine Kärtchen dazu: „Dieser Pfeffer unterstützt eine Kooperative

in Kerala.“ Oder: „Die Schokolade fördert Kleinbauernfamilien in Côte d'Ivoire.“

Euer Tisch wird so zu einem echten Hingucker mit Mehrwert und alles andere als langweilig.

Stell die wichtigen Fragen

Bringe Themen wie nachhaltigen Konsum und Produktion als Gesprächsthema an euren Tisch. Hier geht es nicht darum, Expert*in zu sein. Es reicht, interessiert an Menschen, Kulturen und Lebensbedingungen zu sein und neugierig zu fragen: *Wie viel Arbeit steckt in unseren Lebensmitteln und wie viel Wert messen wir ihnen bei? Wie kann Fairer Handel eigentlich unseren Alltag verändern? Wo fangen wir an – und was fällt uns schwer?* Fairness entsteht aus Offenheit. Genau das macht solche Abende so besonders.

Mach mehr daraus

Vielleicht bleibt es nicht bei diesem einen Dinner. Vielleicht wird daraus ein Ritual: ein monatlicher Kochabend, eine Aktion zur Fairen Woche im September, ein offener Tisch für Nachbar*innen, Kommiliton*innen, Freund*innen. Vielleicht probiert ihr es auch mal mit einem fairen Krimi-Dinner? Eine Anleitung dazu findest du auf der Website der Fairen Woche, Inspiration für die Gerichte gibt's hier in diesem Heft.

Viel Erfolg bei deinem Dinner-Event – gespült wird erst morgen!

Zur Anleitung →



Cashewkerne – die Juwelen Benins

Cashewkerne gelten als Superfood. Doch ihr Anbau hat Schattenseiten: hohe CO₂-Emissionen, gefährliche Verarbeitung, niedrige Erzeugerpreise. Im Dorf Boukoussera in Benin zeigen Cashew-Produzent*innen, dass es anders geht.

In dem kleinen Dorf Boukoussera im westafrikanischen Benin leben rund 1.500 Menschen und noch mehr Rinder, Schafe und Ziegen. Seit Generationen widmen die Dorfbewohner*innen ihr Leben dem Anbau von Cashewkernen – dem wahren Juwel Benins.

„Der Cashewanbau ist unser Vermächtnis“

Für Chabi Boum Gaya ist der Anbau mehr als ein Lebensunterhalt; er ist ein Vermächtnis – eines, das von Vater zu Sohn weitergegeben wird, Generation für Generation. Der 40-Jährige ist selbst als Kind auf einer Cashewfarm groß geworden. Schon seine Eltern haben Cashews angebaut. Heute ist er Vorsitzender der Fairtrade-zertifizierten Kooperative CCPA BIO EQUITABLE. „Die Kooperative ist ein Segen“, sagt er. „Die Genossenschaft trägt dazu bei, dass wir als Gemeinschaft und als Dorf wachsen. Sie unterstützt uns dabei, dass unsere Kinder eine Ausbildung bekommen.“ Cashew-Bäuerin Maregibu Peno ergänzt: „Früher haben wir oft mit Verlust verkauft. Durch Fairtrade können wir unsere Kerne zu angemessenen Preisen verkaufen. Auch die Erträge sind besser geworden.“



Cashewkerne: Ein Superfood mit Schattenseiten

Obwohl sie ursprünglich aus Brasilien kommen, wird der Großteil der Cashews mittlerweile in Westafrika angebaut. Benin ist der drittgrößte Cashew-Produzent Westafrikas. Was viele Verbraucher*innen nicht wissen: Bis sie im Handel landen, nehmen Cashews häufig absurde Umwege auf sich: Von Afrika werden sie für die Weiterverarbeitung nach Vietnam oder



Chabi Boum Gaya ist auf einer Cashewfarm aufgewachsen. Seine Kooperative setzt auf ökologischen und nachhaltigen Anbau.

Indien verschifft. Die weiten Transportwege sind aber nicht das einzige Problem: Die Weiterverarbeitung steht in der Kritik. Die Schale der Cashewnuss enthält von Natur aus Anacardinsäure. Diese verursacht bei Hautkontakt schwere Reizungen bis hin zu Verätzungen. Umso wichtiger sind Schutzkleidung und Schulungen für den richtigen Umgang. Auch der oft massive Pestizideinsatz im Anbau gehört zu den Problemen der Cashew-Produktion.

Vom Baum ins Glas – von Boukoussera nach Freiburg

Chabi Boum und seine Genossenschaft gehen einen anderen Weg: Sie haben sich einem ökologischen und möglichst nachhaltigen Anbau verschrieben. „Pestizidfreie Produktion ohne Giftstoffe“ lautet ihr

Motto. Die Cashews werden in Boukoussera nicht nur geerntet, sondern direkt weiterverarbeitet. Per Schiff gelangen sie anschließend nach Rotterdam, von wo sie per Lkw nach Freiburg gebracht werden. Beim Fairtrade-Partner fairfood werden sie geröstet, mit Rosmarin und Salz verfeinert und anschließend in ganz Deutschland verkauft. Die gesamte Lieferkette ist nach Fairtrade-Standards zertifiziert.

Für die Zukunft wünschen sich der Cashew-Bauer und die Mitglieder der Kooperative vor allem eines: mehr Fairtrade-Verkäufe und die Möglichkeit, noch mehr investieren zu können – in ihre Gemeinschaft und in das Vermächtnis eines nachhaltigen Cashew-Anbaus.

Vegan



Laktosefrei



Geröstete Cashew- Paprika-Pasta



Zutaten für 3 Portionen

3 rote Paprika, halbiert und entkernt

65 g Cashews*

1 EL Olivenöl*

Salz* und Pfeffer*
nach Geschmack

3 Portionen Pasta
(Form nach Wahl)

120 ml Wasser

Saft von 1/2 Zitrone*

Zubereitung

- Paprika und Cashews in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten rösten.
- In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen, abgießen und beiseitestellen.
- Geröstete Paprika und Cashews zusammen mit Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce pürieren.
- Sauce mit der Pasta vermengen und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Maya Leinenbach ist das Gesicht von [@fitgreenmind](#), einem der weltweit reichweitenstärksten plant-based Food Channels und begeistert mit kreativen, alltagstauglichen Rezepten Millionen Menschen auf Instagram, TikTok und YouTube. Die Marke verfolgt eine klare Mission: Menschen zu inspirieren, eine nachhaltige Lebensweise in ihren Alltag zu integrieren und den Zugang zu pflanzlicher Ernährung zu erleichtern. Plant-based food for everyone!





Vegetarisch
(optional
vegan)



Laktosefrei



Bananenbrot mit Mangos und Kokosmilch



Zutaten für 1 Brot

100 g getrocknete Mangos*

1 große Zitrone*

2 Eier*

Vegane Alternative:

2 Bananen* zusätzlich nehmen
und Eier weglassen

200 ml Kokosmilch*

150 g Rohrzucker*

1 Prise Salz*

5 reife Bananen*

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

- Getrocknete Mangos in kleine Stücke schneiden und einige Stunden oder über Nacht im Saft einer Zitrone einweichen.
- Eier, Kokosmilch, Rohrzucker und Salz verquirlen.
- Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zur Eiemischung geben.
- Eingeweichte Mangostücke mitsamt Zitronensaft hinzufügen und unterrühren.
- Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach unter die Masse rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 170 °C Umluft etwa 50–60 Minuten backen.
- Brot aus dem Ofen nehmen, etwa 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Dieses Rezept stammt von Bettina Kasper. Sie ist langjährige GEPA-Mitarbeiterin und hat schon viele Rezepte mit fairen Zutaten entwickelt oder angepasst, egal ob Cocktails, Quinoa-Brötchen oder Teekuchen – denn Fairer Handel schmeckt! Dieses und viele weitere Rezepte sind auf der GEPA-Webseite unter [Blog/Rezepte zu finden: Rezepte | GEPA](#)



Landwirtschaft bleibt – wenn Fairness wächst



Plan einer Farm mit Kokospalmen und Gewürzpflanzen.



Eine von Safe Net und einem GEPA-Partner geförderte Schule.

Kleinbäuerliche Landwirtschaft steht in vielen Ländern vor tiefgreifenden Umbrüchen – in Deutschland genauso wie im Globalen Süden. Das zeigt der GEPA-Handelspartner Ma's Tropical Foods in Sri Lanka, von dem die GEPA unter anderem Kokosmilch bezieht. Viele Familien besitzen heute zwar Land, haben Strom, Bildung und Zugang zu Gesundheitsversorgung. Ihre Kinder sind besser ausgebildet als je zuvor. Doch genau darin liegt eine neue Herausforderung: Immer weniger junge Menschen in Sri Lanka wollen die Farmen ihrer Eltern übernehmen. Landwirtschaft gilt als hart und wenig lukrativ, Städte oder das Ausland erscheinen attraktiver – oft mit riskanten Folgen. Um Perspektiven zu schaffen, braucht es

„Dieser Generationswechsel ist eines der größten langfristigen Risiken für die kleinbäuerliche Landwirtschaft in Sri Lanka“, sagt Mario de Alwis von Ma's.

angemessene Modernisierung, um Produktivität und Effizienz zu erhöhen, bezahlbares Kapital, Anreize für nachhaltige Produktion und praxisnahe Ausbildung in der Landwirtschaft. Auch der Faire Handel spielt eine Schlüsselrolle: Er stärkt Einkommen, fördert Innovationen, nachhaltige Produktion und trägt dazu bei, wirtschaftliche Migration zu verringern. So kann Landwirtschaft wieder Zukunft haben.

Vegetarisch
(optional
vegan)



Erdnuss-Bananen-Pancakes



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

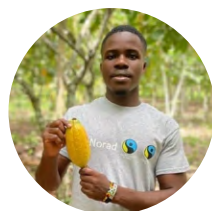
125 g Weizenmehl
25 g Zucker*
12 g Backpulver
3 g Salz* (ca. ½ TL)
120 ml Milch* oder
pflanzliche Milch
1 reife Banane*, zerdrückt
60 g cremige Erdnussbutter
oder Erdnussmus*
1 großes Ei*
oder eine weitere Banane*
5 ml Vanilleextrakt* (ca. 1 TL)
30 g geschmolzenes Kokosöl*
oder Butter*

Für das Topping (optional):

Bananenscheiben*
gehackte Erdnüsse*
Ahornsirup

Zubereitung

- Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- Milch, zerdrückte Banane, Erdnussbutter, Ei, Vanilleextrakt und geschmolzenes Kokosöl oder Butter in einer zweiten Schüssel verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht.
- Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und nur so lange verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Kleine Klümpchen können bestehen bleiben.
- Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht einfetten. Pro Pancake ca. 3 EL Teig in die Pfanne geben und backen, bis sich Blasen an der Oberfläche bilden.
- Pancakes wenden und weitere 2–3 Minuten backen, bis beide Seiten goldbraun sind.
- Nach Wunsch mit Bananenscheiben, gehackten Erdnüssen und Ahornsirup servieren.



Dieses Rezept wurde der Fairen Woche von Felix Tetteh zur Verfügung gestellt. Er ist 28 Jahre alt und arbeitet bei einer Fairtrade-zertifizierten Kakao-Kooperative in Ghana. Wenn du einen Einblick in Felix' Alltag bekommen möchtest, schau dir seine Videos an.





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 11. bis 25. September unter dem Motto „Fair handeln – Vielfalt erleben!“ statt.

Gemeinsam mit tausenden Aktiven der Fair-Handels-Bewegung zeigen wir, wie vielfältig der Faire Handel ist: in den Produkten, die wir genießen, in den Menschen, die sie anbauen und herstellen, und in den Ideen, mit denen sich Menschen weltweit für mehr Gerechtigkeit einsetzen.

Ein besonderer Fokus liegt in diesem Jahr auf jungen Menschen: ihren Perspektiven, ihren Fragen und ihrem Engagement für eine offene, gerechte und vielfältige Zukunft.

Mach mit und gestalte mit uns eine vielfältige, gerechte Zukunft!



WELTLADEN
DACHVERBAND

Die Mitgliedsorganisationen des Forum Fairer Handel:

WELTLADEN
DACHVERBAND

Naturland
From Farm to Future



EL PUENTE



GEPA
Date a fair world!



Vegan



Laktosefrei



Schoko-Himbeer-Muffins



Zutaten für 12 Muffins

250 g Mehl
 25 g Backkakao*
 200 g Zucker*
 2 Päckchen Vanillezucker*
 3 TL Backpulver
 1 Prise Salz*
 80 g Kokosöl*
 225 g Sojamilch
 (oder andere vegane Milch)
 100 g tiefgekühlte Himbeeren
 50 g vegane Schokotropfchen*
 oder klein gehackte Schokolade*

Dieses Rezept als Video:



Zubereitung

- Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen.
- Mehl, Backkakao, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- Kokosöl und Sojamilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- Tiefgekühlte Himbeeren mit 1 EL Mehl bestäuben, damit sie im Teig nicht nach unten sinken.
- Himbeeren und Schokotropfchen kurz unter den Teig heben.
- Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.
- Muffins auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen.



Dieses Rezept stammt von Carolyn von der Universität Bayreuth. Seit fast 10 Jahren setzt sich die Universität Bayreuth für gerechtere Handelsstrukturen ein. Als Fairtrade-University trägt sie dazu bei, Studierende für nachhaltiges Denken und Handeln zu sensibilisieren und möchte Vorbild sein. Denn Fairer Handel beginnt mit bewussten Entscheidungen im Alltag, wo kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können. Mehr Informationen zur Fairtrade-Universities-Kampagne gibt es unter www.fairtrade-universities.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



WELTLADEN
DACHVERBAND

Weltladen-Dachverband e.V.

Ludwigsstraße 11
55116 Mainz

Tel. 06131-6890780

info@weltladen.de

weltladen.de



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

