

EINFACH FAIR

VIER REZEPTE MIT FAIRTRADE-KAFFEE





INHALT

Dieses Heft enthält neben Hintergrundinformationen zu Kaffee interessante Rezepte für Gerichte, die sich mit fair gehandelten Zutaten – vor allem mit Kaffee – zubereiten und genießen lassen. Weitere Informationen zum fairen Handel finden Sie auf www.fairtrade.at, oder folgen Sie uns auf www.facebook.com/fairtrade.oesterreich.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT!

-
- 05** Kaffeegranita mit Mandeln und Schwarzbeeren
- 06** Geräuchertes Chili
- 09** Würziger Kaffee Kuchen
- 10** Spannende Schokoladetrüffel
-
- 12** Wissenswertes über Kaffee
-


Um eine Orientierung zu geben, wurden die fair gehandelten Zutaten in den Rezepten mit einem Sternchen gekennzeichnet. Neben den FAIRTRADE-Klassikern wie Kaffee, Gewürzen und Kakao finden Sie darunter auch Produkte aus der Region. Grundsätzlich empfehlen wir, Produkte in Bioqualität zu verwenden.

TL = Teelöffel | EL = Esslöffel | g = Gramm | ml = Milliliter | l = Liter



Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in über 5000 Supermärkten, 90 Weltläden und im Naturkosthandel. In über 1850 Cafés, Restaurants, Filialen von Bäckereiketten und Kantinen werden Getränke mit FAIRTRADE-Siegel ausgeschenkt – fragen Sie danach!

.....

 **FAIRTRADE ÖSTERREICH**
 Der 1993 gegründete Verein FAIRTRADE Österreich ist eine Nonprofitorganisation, die in Österreich das FAIRTRADE-Siegel für nachhaltig angebaute und fair gehandelte Produkte vergibt. Als Mitglied von Fairtrade International verbessert der Verein durch fairen Handel die Lebensbedingungen von Kleinbauernfamilien und lohnabhängig Beschäftigten in sogenannten Entwicklungs- und Schwellenländern, betreibt aber selbst keinen Handel. Hauptaufgaben von FAIRTRADE Österreich sind die Schaffung des Marktzugangs für FAIRTRADE-Produkte sowie die Informations- und Sensibilisierungsarbeit zum Thema fairer Handel in Österreich.

.....

KAFFEEGRANITA MIT MANDELN UND SCHWARZBEEREN

ERFRISCHEND UND BELEBEND DURCH KOFFEIN UND DANK DER SCHWARZBEEREN WUNDERBAR FRUCHTIG: DIESE GRANITA PASST HERVORRAGEND ZU JEDER TAGESZEIT. SIE IST AUCH DAS PERFEKTE DESSERT NACH EINEM MEDITERRANEN ESSEN.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus mindestens 2 Stunden Gefrierzeit)

Zubereitung

1. Espresso und Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Zucker hinzufügen und gut rühren, bis er sich aufgelöst hat. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen und zum Kaffeegemisch geben, ebenso die Schote und diese kurz mit erwärmen.
2. Die Vanilleschote entfernen und die Kaffeemischung in ein hohes Backblech gießen. Das Blech in den Gefrierschrank stellen; nach 30 Minuten herausnehmen und die Masse mit einer Gabel durchrühren; dabei auch die Eiskristalle an den Rändern lösen. Diesen Vorgang alle 20 Minuten wiederholen, bis die gesamte Masse gefroren ist und sich große Eiskristalle gebildet haben. Noch ein letztes Mal gut durchrühren.
3. Die Granita in Schalen füllen und mit einer Kugel Eis oder Schlagsahne garnieren. Mit den Schwarzbeeren und Mandeln servieren.

Tipps

Palmzucker hat den Vorteil, dass er Ihren GI (glykämischen Index oder Blutzucker) weniger stark ansteigen lässt. Sie können auch braunen Zucker verwenden – dieser gibt der Granita einen leicht karamellartigen Geschmack. Statt Schwarzbeeren passen auch Brombeeren oder schwarze Johannisbeeren. Sie können die Kaffeemassee auch mit 2 Esslöffeln Kaffeelikör verfeinern.

Zutaten

- 200 ml STARKER ESPRESSO*
- 300 ml WASSER
- 110 g PALMZUCKER (ALTERNATIV BRAUNER ZUCKER*)
- MARK VON 1 VANILLESCHOTE*
- 200 g SCHWARZBEEREN
- 4 EL GESCHÄLTE MANDELN*

- ZUM GARNIEREN: SCHLAGSAHNE ODER SPEISEEIS



vegetarisch



glutenfrei



FAIRTRADE

GERÄUCHERTES CHILI

GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER, PAPRIKASCHOTEN UND STARKER ESPRESSO GEBEN DIESEM CHILI EINEN INTENSIVEN GESCHMACK. SERVIEREN SIE DAS CHILI MIT VERSCHIEDENEN LECKEREN BEILAGEN: MIT AVOCADOSALAT, SAUERRAHM, HALBIERTEN TOMATEN, NACHOS, GEHACKTEM KORIANDER UND FRÜHLINGSZWIEBELN.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitung

1. Gießen Sie das Öl in einen großen Topf, und braten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an. Kümmel, Pul Biber und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und alles etwa 1 Minute lang dünsten lassen, bis die Gewürze zu duften beginnen.
2. Tomaten, Zimt und Espresso hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Tomaten bedeckt sind; zum Kochen bringen und dann auf niedriger Hitze köcheln lassen. Nach 20 Minuten die Bohnen hinzugeben und das Chili zugedeckt 15 Minuten lang weiterköcheln lassen. Dann mit Pul Biber, Salz, Pfeffer und optional mit etwas Zucker abschmecken.
3. Das Chili in Schüsseln anrichten und mit Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten

- 3 EL SONNENBLUMENÖL
- 2 ROTE ZWIEBELN, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 3 KNOBLAUCHZEHEN, GEHACKT
- ½ EL KÜMMEL*
- 3 TL PUL BIBER (PAPRIKA-FLOCKEN)
- 3 TL (GERÄUCHERTES) PAPRIKAPULVER*
- 2 DOSEN GESCHÄLTE TOMATEN
- 2 DOSEN SCHWARZE BOHNEN
- 1 ZIMTSTANGE*
- 2 TASSEN ESPRESSO*
- ROHRZUCKER* (OPTIONAL)
- 1 HANDVOLL PETERSILIE
- 1 HANDVOLL KORIANDER
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL, IN RINGE GESCHNITTEN



FAIRTRADE



vegan



laktosefrei



glutenfrei



WÜRZIGER KAFFEEKUCHEN

DIESER KAFFEEKUCHEN MIT ZIMT UND KARDAMOM IST INNERHALB VON 15 MINUTEN IM BACKROHR. ER IST NICHT NUR DIE IDEALE BEGLEITUNG ZU KAFFEE ODER TEE, SONDERN ERGIBT MIT EINER KUGEL EIS UND/ODER SCHLAGSAHNE AUCH EIN PERFEKTES DESSERT.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus 70 Minuten Backzeit)

Zubereitung

1. Heizen Sie das Backrohr auf 160 °C Grad vor. Eine Backform (Durchmesser ca. 25 cm) einfetten und rundum mit Mandelsplittern bestreuen.
2. Alle übrigen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Füllen Sie den Teig in die Kuchenform, schieben Sie diese auf mittlerer Schiene in den Ofen, und lassen Sie den Kuchen maximal 70 Minuten lang goldbraun backen.
4. Nach 60 Minuten Stäbchenprobe machen: Einen Metallspieß in den Kuchen stechen; ist dieser nach dem Herausziehen sauber und trocken, ist der Kuchen fertig. Wenn noch Teig am Spieß haftet, lassen Sie den Kuchen noch 10 Minuten im Rohr.
5. Die Form aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden.

Zutaten

- 4 EL MANDELSPLITTER*
- 1 PRISE SALZ
- 400 ml ESPRESSO*
- 400 g SELBSTTREIBENDES MEHL (= MEHL MIT BACKPULVER), GESIEBT
- 400 g BRAUNER ZUCKER*, GESIEBT
- 3 TL ZIMT*
- 1 TL KARDAMOMPULVER*



vegetarisch



FAIRTRADE

SPANNENDE SCHOKOLADETRÜFFELN

DIESE SCHOKOLADETRÜFFELN SIND IM HANDUMDREHEN GEMACHT. JE NACH GESCHMACK KÖNNEN SIE GEWÜRZE ODER EINEN HAUCH VON LIKÖR HINZUFÜGEN. MIT ETWAS PFEFFER VERFEINERT, SIND DIE TRÜFFELN NOCH AUFREGENDER.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 min (plus 4 Stunden Ruhezeit)

Zubereitung

1. Schlagsahne, Espresso, Butter und Kaffeelikör in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Nehmen Sie den Topf vom Herd, und fügen Sie die Schokolade hinzu. Die Schokolade unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen schmelzen lassen.
2. Streichen Sie die Mischung mit einem Spatel in einen tiefen Teller. Mit Folie abdecken und die Masse etwa 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Kakao auf ein Brett streuen. Mit einem Löffel kleine Kugeln von der Schokomasse abstechen und im Kakao wälzen. Die Trüffeln mit einer Tasse starkem Espresso oder Tee servieren.

Tipps

Durch Zugabe von ein wenig Pfeffer- oder Meersalzmix – zum Beispiel mit Orange, Zitrone und Knoblauch oder Chili* und Pfeffer* – bekommen die Trüffeln einen intensiveren Geschmack.

Zutaten

- 50 ml SCHLAGSAHNE
- 40 ml ESPRESSO*
- 30 g BUTTER
- 20 ml KAFFEELIKÖR
- 175 g ZARTBITTER-SCHOKOLADE*, FEIN GEHACKT
- 2 EL KAKAOPULVER*
- 1 MESSERSPITZE ZIMT* (OPTIONAL)



FAIRTRADE



vegetarisch



glutenfrei

.....
DIE IDEALE TEMPERATUR FÜR DEN KAFFEEANBAU LIEGT

17 ZWISCHEN
UND **21 °C**

.....
Das Angebot
an FAIRTRADE-Kaffees
ist groß:

**GANZE BOHNE,
GEMAHLEN,
ENTKOFFEINIERT,
LÖSLICH,
ALS PADS UND KAPSELN.**

.....
PRO JAHR WERDEN **560.000**
Tonnen FAIRTRADE-Kaffee geerntet.
.....


WELTWEIT
gibt es etwa **556 FAIRTRADE-Kaffee-Kleinbauernkooperativen.**
Rund ein Viertel davon baut auch biologisch an.
.....

DAS WORT
„KAFFEE“
klingt in fast allen Sprachen der
Welt ähnlich.

HAUPTSÄCHLICH
WERDEN DIE ZWEI SORTEN
ARABICA UND ROBUSTA
..... ANGEBAUT.



.....
**KLIMAWANDEL:
HERAUSFORDERUNG
UND CHANCE**
.....

FÜR KAFFEE DARF ES NICHT ZU HEISS, ABER AUCH NICHT ZU KALT SEIN. WASSER  IST WICHTIG, DOCH ZU VIEL REGEN IST SCHLECHT. DIE PFLANZE MAG EINE FRISCHE BRISE, ABER NICHT STÄNDIG IM WIND STEHEN, LIEBT VIEL LICHT, VERTRÄGT JEDOCH KEINE DIREKTE SONNE.

Die Witterung muss eine spezielle sein – in Zeiten des globalen Klimawandels eine Herausforderung, welche die Existenz der Kaffeebauernfamilien in den sogenannten Entwicklungsländern bedroht. Ernteauffälle sind keine Seltenheit. Die daraus resultierenden Preisschwankungen machen es jedoch für die Kaffeebäuerinnen und -bauern schwer, ihre Zukunft zu planen.

Hier greift bei **Kaffeekooperativen des fairen Handels** der FAIRTRADE-Mindestpreis,

der als Sicherheitsnetz dient. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die FAIRTRADE-Prämie, die in Gemeinschaftsprojekte investiert wird – auch in **Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel**. „Die Anforderungen sind von Land zu Land unterschiedlich“, weiß Giannina Cadena. Sie leitet für das FAIRTRADE-Produzentennetzwerk CLAC¹ Projekte in Südamerika und der Karibik, um die Kaffeebäuerinnen und -bauern zu unterstützen. „Pauschale Lösungen gibt es nicht. Oft hilft die Verwendung



organischen Düngers, um die Pflanzen widerstandsfähiger zu machen. Auch der optimale Einsatz von Wasser ist wichtig“, so die Expertin.

Besonders der **Kaffeerost** ist gefürchtet. Der Pilz kann ganze Ernten vernichten und tritt vermehrt dann auf, wenn starke Regenfälle einsetzen. Eine Bedrohung, der die FAIRTRADE-Kooperative COMSA in Honduras beispielsweise mit besonderer Kreativität entgegentritt. Die Mitglieder verwenden ihre Kaffeeabfälle nun als Düngemittel. Das ist zwar aufwendig, aber effektiv und umweltfreundlich. Positive Nebeneffekte: Es wurden zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen, die Produktivität konnte erhöht werden.

„Starke Regenfälle sind eine Gefahr im Kaffeeanbau, Dürre ist aber genauso fatal“, erklärt Cadena. Darum werden von FAIRTRADE auch Aufforstungsprojekte unterstützt. Im Schatten der Bäume sind die Kaffeepflanzen vor Wind und Hitze geschützt.

„Langfristig gesehen gilt es aber, dem Klimawandel mit einer umfassenden globalen Nachhaltigkeitsstrategie zu begegnen“, zieht Cadena Bilanz.

Mehr dazu können Sie hier lesen:
www.fairtrade.at/was-ist-fairtrade/arbeitschwerpunkte/klimawandel.html

¹ www.clac-comerciojusto.org/en



Giannina Cadena:

.....

„WIR BRAUCHEN UMFASSENDE NACHHALTIGE STRATEGIEN!“

.....



FAIRTRADE ÖSTERREICH

E-MAIL: OFFICE@FAIRTRADE.AT

WWW.FAIRTRADE.AT

WWW.FACEBOOK.COM/FAIRTRADE.OESTERREICH



.....

IMPRESSUM

Produktion: FAIRTRADE Österreich, Neulinggasse 29/17, A-1030 Wien | Tel.: +43 1 533 09 56-0 | E-Mail: office@fairtrade.at | www.fairtrade.at | ZVR: 881545394 | **Für den Inhalt verantwortlich:** Veronika Polster | **Redaktion:** Peter Ehrenberger | **Lektorat:** Wolfgang Astelbauer | **Grafik:** Diewertje van Wering | **Herstellung:** Druckhaus Thalerhof GesmbH | **Rezepte:** Alle Rezepte in diesem Heft stammen aus dem Kochbuch „Ehrlich essen“, das im Jahr 2015 in den Niederlanden veröffentlicht wurde. Konzept: Judith Verkuil. Fotos der Speisen: Saskia von Osnabrugge. Food Styling: Yolanda van der Jagt. Styling: Eddy Frings. Illustrationen: Carlijn Claire Potma | **Übrige Fotos:** iStockphoto LP, S. 2; Marvin del Cid/FAIRTRADE Österreich, S. 13; Cadena/CLAC, S. 14; David Macharia, S. 14; Engelhardt/TransFair Deutschland, S. 14 und S. 15 | **Papier:** FSC-zertifiziert, Blauer Engel, Nordic Swan, CO₂-neutral | 2017

.....