

EINFACH FAIR

VIER REZEPTE MIT FAIRTRADE-REIS





© iStock.com/svetikd

INHALT

Reis ist das wichtigste Grundnahrungsmittel der Welt. Jedes Jahr werden fast 400 Millionen Tonnen produziert und konsumiert. Mehr als eine Milliarde Menschen – vor allem Kleinbauernfamilien im Ursprung – bestreiten ihr Einkommen hauptsächlich oder ausschließlich vom Reisanbau. In diesem Heft finden Sie vier Rezeptideen, die mit fair gehandelten Körnern und anderen FAIRTRADE-Zutaten schnell und einfach gekocht werden können.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT!

-
- 05** Chimichurri-Reissalat
 - 06** Kedgeree mit Makrelen
 - 09** Khao Pad
 - 10** Purbacher Reissalat
 - 12** Wissenswertes über Reis
 - 13** Reis in Asien: Mehr als nur ein Korn
 - 15** Wiener Rathauskeller: gastlich und fair
-



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.

Um eine Orientierung zu geben, werden die fair gehandelten Zutaten in den Rezepten mit einem Sternchen gekennzeichnet. Neben Reis gibt es auch Zutaten wie Olivenöl, Erdnüsse oder Chilischoten in FAIRTRADE-Qualität zu kaufen. Für alle anderen Zutaten empfehlen wir, wenn möglich regionale Produkte in Bioqualität zu verwenden.

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



Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in über 5000 Verkaufsstellen, 90 Weltläden und im Naturkosthandel. In mehr als 1900 Cafés, Restaurants, Filialen von Bäckereiketten und Kantinen werden Produkte mit dem FAIRTRADE-Siegel verkauft – fragen Sie danach!



CHIMICHURRI-REISSALAT

KULTSAUCE AUS ARGENTINIEN: CHIMICHURRI WIRD AUS ESSIG UND ÖL SOWIE KNOBLAUCH UND PETERSILIE HERGESTELLT UND MIT OREGANO VERFEINERT. ZUSAMMEN MIT REIS UND TOMATEN ERGIBT DAS EIN EINFACHES, ABER RAFFINIERTES GERICHT.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

1. Kochen Sie den Reis wie auf der Verpackung angegeben. Lassen Sie ihn anschließend offen auskühlen.
2. Die Zwiebel und den Essig in einer großen Schüssel verrühren.
3. Schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Dann die Zwiebelmischung dazugeben und mit den restlichen Zutaten sowie dem Reis vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Köstlich zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel oder einfach als vegane Hauptspeise.

Tipp:

Geröstete Paprikastreifen verfeinern diesen Salat noch zusätzlich.

Zutaten

- 300 g BRAUNER LANGKORN- ODER BASMATIREIS*
- 1 GROSSE ROTE ZWIEBEL, GEHACKT
- 3 EL ROTWEINESSIG
- 4 MITTELGROSSE TOMATEN
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN, IN RINGE GESCHNITTEN
- 5 EL PETERSILIE, GESCHNITTEN
- 1 ZEHE KNOBLAUCH, FEIN GEHACKT
- 2 EL FRISCHER OREGANO, FEIN GEHACKT
- 1 EL KREUZKÜMMEL
- 6 EL OLIVENÖL*



vegan



laktosefrei



zuckerfrei



glutenfrei



FAIRTRADE

KEDGEREE MIT MAKRELEN

KATERFRÜHSTÜCK, DEFTIGES MITTAGESSEN ODER ABENDLICHER SNACK: DIESES GERICHT PASST QUASI ZU JEDEM ANLASS. ES STAMMT AUS INDIEN UND IST EIN PERFEKTES RESTLESSEN. EIN BISSCHEN REIS, FISCH, GEKOCHTE EIER UND KRÄUTER - MEHR IST DAFÜR NICHT NÖTIG.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitung

1. Die Eier 4 Minuten lang kochen und kalt abschrecken.
2. Fisch und Lorbeerblätter mit 100 ml Wasser in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Der Fisch fällt auseinander und verleiht der Flüssigkeit den nötigen Geschmack.
3. Kochen Sie den Reis 10 Minuten lang in reichlich Wasser. Kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne Ingwer, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze im Ghee (oder der Butter) vorsichtig anschwitzen. Dann das Curry und die Senfkörner hinzufügen und leicht anrösten. Die Tomatenwürfel begeben und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Geben Sie nun den Reis und die Flüssigkeit mit dem Fisch hinzu und lassen Sie sie mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 Minuten lang leicht köcheln.
6. Koriander und Chili sehr fein hacken und mit dem Joghurt mischen. Mit viel schwarzem Pfeffer würzen und mit etwas Salz abschmecken.
7. Servieren Sie das Kedgeree mit dem Ei, der gehackten Petersilie und würzigem Joghurt.

Zutaten

- 4 EIER
- 400 g GEDÄMPFTE MAKRELEN (AUS NACHHALTIGEM FANG)
- 2 LORBEERBLÄTTER
- 200 g BASMATIREIS*
- 4 EL OLIVENÖL*
- 1 EL GHEE (ODER BUTTER)
- 1 EL FRISCHER INGWER, GEHACKT
- 1 ZWIEBEL, GEHACKT
- 1 ZEHE KNOBLAUCH, IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 1 ½ EL CURRY PULVER*
- 1 EL SENFKÖRNER
- 2 MITTELGROSSE TOMATEN IN KLEINEN WÜRFELN
- ETWAS FRISCHER ZITRONENSAFT
- 1 HANDVOLL FRISCHER KORIANDER
- ½ ROTE CHILISCHOTE
- 100 ml JOGHURT
- 1 HANDVOLL GESCHNITTENE PETERSILIE



FAIRTRADE



zuckerfrei



glutenfrei



KHAO PAD

GEBRATENER REIS IST AUF DER KARTE JEDES THAI-RESTAURANTS ZU FINDEN. CHARAKTERISTISCH FÜR DIESE VARIANTE IST DIE BEIGABE VON ROSINEN UND ANANAS. MIT DIESEN ZUTATEN SCHAFFT MAN DIE IDEALE BALANCE ZWISCHEN SÜSS, SAUER UND SALZIG.

Für 4 Personen

Garzeit: 25 Min. (plus Reis vorkochen)

Zubereitung

1. Wok stark erhitzen.
2. Einen Schuss mildes Olivenöl in die Pfanne geben, Schalotten, Knoblauch und Ingwer sofort hinzufügen, kurz anrösten, dann die rote Chilli hinzufügen und einige Sekunden braten.
3. Fügen Sie die Garnelen hinzu und garen Sie sie, bis sie beginnen rosa zu werden.
4. Fügen Sie den gekochten Reis hinzu und braten Sie ihn einige Minuten lang.
5. Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft hinzufügen und gut umrühren.
6. Ananas, Paprika, Rosinen und Kurkuma begeben und einige Minuten braten.
7. Fügen Sie optional etwas Palmzucker hinzu, um das Khao Pad nach Geschmack zu süßen. Verwenden Sie etwas Fischsauce, wenn Sie es salziger mögen oder zusätzlich Limettensaft für erfrischende Säure.
8. Zum Schluss die Cashewnüsse, Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Korianders untermischen.
9. Servieren Sie das Khao Pad und bestreuen Sie es davor noch mit dem restlichen Koriander.

Tipps:

Verwenden Sie zusätzlich verschiedenfarbige Paprika oder ein anderes Gemüse, zum Beispiel Karotten. Auch Pilze passen hervorragend dazu.

Kochen Sie den Reis in einem Gemisch aus Kokosmilch und Wasser (50:50).

Verwenden Sie frischen Tintenfisch anstelle von Garnelen (nehmen Sie kleine Tintenfische; bitten Sie Ihren Fischhändler, sie zu reinigen und in Ringe zu schneiden).

Zutaten

- 200 g THAILÄNDISCHER DUFTREIS*
- MILDDES OLIVENÖL*
- 3 SCHALOTTEN, GESCHNITTEN
- 1 GEPRESSTE KNOBLAUCHZEHE
- FRISCHES INGWERSTÜCK, GESCHÄLT UND GERIEBEN
- 2 ROTE CHILISCHOTEN IN HAUCHDÜNNEN SCHEIBEN
- 200 g ROHE, GESCHÄLTE GARNELEN (AUS NACHHALTIGEM FANG)
- 2 EL FISCHSAUCE
- 2 EL SOJASAUCE*
- 2 EL FRISCHER LIMETTENSAFT*
- ½ FRISCHE ANANAS, GESCHÄLT UND IN GLEICHMÄSSIGE STREIFEN GESCHNITTEN*
- 1 ROTE PAPRIKA, IN KLEINE STREIFEN GESCHNITTEN
- 75 g ROSINEN*
- ½ TL KURKUMA*
- 1 EL PALMZUCKER* (OPTIONAL)
- 75 g GERÖSTETE CASHEWNÜSSE*
- 3 FRÜHLINGSZWIEBELN, IN DÜNNE RINGE GESCHNITTEN
- 10 ZWEIGE FRISCHER KORIANDER



laktosefrei



glutenfrei



FAIRTRADE

PURBACHER REISSALAT

MAX STIEGL SETZT IM BURGENLÄNDISCHEN GOURMETTEMPEL MASSSTÄBE DER GUTEN KÜCHE. SEIT 2019 IST SEIN GUT PURBACH FAIRTRADE-GASTROPARTNER UND VERWENDET AUCH ZUTATEN AUS FAIREM HANDEL. DIESE SOMMERLICHE REZEPTIDEE STAMMT VON IHM. MEHR TIPPS AUF GUTPURBACH.AT.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

1. Den Basmatireis gut abwaschen und laut Anleitung kochen. Nicht zu weich. Auf einem Blech auskühlen lassen.
2. Die Gartengurken vierteln und entkernen, aber nicht schälen. Danach in gleich große Stücke schneiden.
3. Die Tomate in ca. 1 cm × 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die Chilischote halbieren, entkernen und feinkwürfelig schneiden.
5. Die Limette auspressen.
6. Zwei Esslöffel Öl, Limettensaft, Chili, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Die Blätter vom Koriandergrün und der Minze abzupfen und grob hacken.
8. Reis, Gurken, Tomaten, Vinaigrette, Minze und Koriander mischen und mit grob gehackten Erdnüssen bestreuen.

Tipp:

Mit Biolimettenspalten servieren und zusätzlich mit Rosinen bestreuen.

Zutaten

- 4 GARTENGURKEN
- 1 (GROSSE) OCHSENHERZ-TOMATE
- 1 CHILISCHÖTE
- 1 UNBEHANDELTE BIOLIMETTE*
- 140 g BASMATIREIS*
- 50 g ERDNÜSSE*
- 6 STÄNGEL KORIANDER
- 10 STÄNGEL MINZE
- 2 EL OLIVENÖL*
- OPTIONAL: ROSINEN*

Das Gut Purbach und alle weiteren FAIRTRADE-Partner finden Sie online unter: fairtr.de/GastroFinder



FAIRTRADE



vegan



laktosefrei

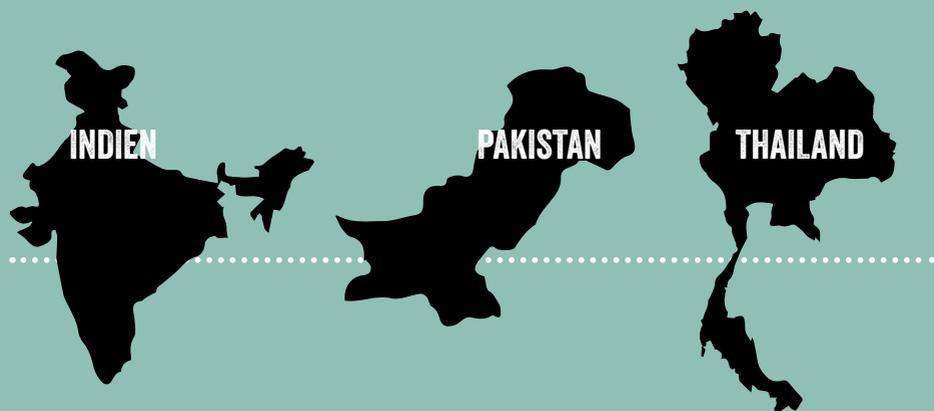


glutenfrei



zuckerfrei

Die **WICHTIGSTEN LÄNDER**
für **FAIRTRADE-Reis** sind:



.....
ORIZA
SATYVA:
von dieser Pflanze
stammen die **Reiskörner**.
.....

SEIT
2004
kann man **FAIRTRADE-Reis** in
Österreich kaufen.
.....

FAIRTRADE-REIS

wird von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in **Asien**
angebaut.

REIS
ist eine **Getreidesorte** und enthält wichtige
Mineralstoffe, darunter Magnesium, Eisen und Calcium.
.....

REIS IN ASIEN: MEHR ALS NUR EIN KORN

.....
➔

REISJUNGPFLANZEN WERDEN IN DEN SOMMERMONATEN IN DIE VON WASSER ÜBERFLUTETEN FELDER GEPFLANZT. NACH FÜNF BIS SECHS MONATEN IST DER REIS GOLDGELB UND ERNTEREIF. DIE SOGENANTEN RISPEN WERDEN SONNENGETROCKNET UND ANSCHLIESSEND GEDROSCHEN, UM DIE KÖRNER ZU LÖSEN. HARTE ARBEIT, DIE ABER DENNOCH OFT SEHR SCHLECHT BEZAHLT IST. FÜR DIE BAUERNFAMILIEN REICHT DAS EINKOMMEN KAUM ZUM LEBEN AUS. HIER MACHT FAIRTRADE EINEN GROSSEN UNTERSCHIED FÜR DIE MENSCHEN IM ANBAU.

Am Fuße des Himalaya haben beispielsweise Kleinbauernfamilien der FAIRTRADE-Reiskooperative Nature Bio-Foods ihre Felder. „Nachhaltige, umweltschonende und biologische Anbaumethoden rücken für die Gemeinschaft immer stärker in den Fokus“, sagt FAIRTRADE-Österreich-Geschäftsführer Hartwig Kirner, der sich von den Bedingungen vor Ort bereits selber ein

Bild machen konnte. Die Bauernfamilien erzielen ein besseres Einkommen, natürliche Ressourcen werden geschont, und dank der FAIRTRADE-Prämie können die Menschen in der Region in ihre Zukunft investieren. So stieg der Reisertrag durch effizientere Anbaumethoden um bis zu 30 Prozent und damit auch das Einkommen in der Region – um bis zu 40 Prozent. Geld, das



sinnvoll reinvestiert wird. Zum Beispiel in neue landwirtschaftliche Geräte, einen höheren Lebensstandard und Bildung. Reisbauernfamilien werden von FAIRTRADE auf Wunsch auch laufend in nachhaltigem Landmanagement ohne chemische Pestizide und Dünger geschult und bei der Umstellung auf Bio-Anbau begleitet. Das reduziert sowohl den Wasserverbrauch als auch den Emissionsausstoß wirksam und nachhaltig. Denn durch die FAIRTRADE-Prämie wurde der Ausbau von Bewässerungsanlagen und Kanalfilter ermöglicht. Zusätzlich wurde die Biodiversität gefördert, und die Kleinbauernfamilien profitieren nun auch von einer zusätzlichen Bioprämie.

Die Community vor Ort konnte ebenfalls mithilfe der FAIRTRADE-Prämie gestärkt werden. Verbesserte Infrastruktur ist eine Motivation zur Produktion für den lokalen Markt. In der Region entstand in den vergangenen Jahren auch ein eigenes Servicecenter für landwirtschaftliche Geräte. Dort wird der Wissenstransfer zwischen Bauernfamilien forciert - gerade in Zeiten des Klimawandels ein wichtiges Tool, um auf große Herausforderungen gemeinschaftlich und solidarisch reagieren zu können.



© Lara Jouaux



© Anup Kumar Singh

.....

FAIRER HANDEL STÄRKT GANZE REGIONEN LANGFRISTIG.

.....

GASTLICH UND FAIR

.....

IM WIENER RATHAUSKELLER WIRD DIE GESCHICHTE DER STADT ERLEBBAR UND SPÜRBAR. ER STEHT FÜR WIENER KÜCHE UND VERANSTALTUNGEN IM FESTLICHEN AMBIENTE. ALS PARTNER FÜR ÖKOEVENTS ZEIGT MAN HIER AUF WIENERISCH, WIE GUT FAIRTRADE MIT REGIONALITÄT, SAISONALITÄT UND BIO ZUSAMMENPASST. DIE HAUPTROLLE IN DEN KREATIONEN VON KÜCHENCHEF HELMUT OBERTHALER SPIELEN ZUTATEN AUS DER REGION. BEI DEN DESSERTS VERTRAUT ER ABER UNTER ANDEREM AUF FEINE FAIRTRADE-SCHOKOLADE.

Herr Oberthaler, was bedeutet Nachhaltigkeit für den Wiener Rathauskeller?

Als Restaurant können wir durch den verantwortungsvollen Einkauf der Lebensmittel viel bewirken. Unser Fleisch kommt vorwiegend von österreichischen Bauernfamilien, ebenso saisonales Gemüse und Obst. Bei den Ökoevents sind viele Zutaten biologisch. Wir denken Nachhaltigkeit aber auch weiter - durch respektvollen Umgang im Team, als fairer Partner für Lieferanten, beim Energie- und Wassersparen oder der Abfallvermeidung. Deshalb freut uns die Zertifizierung mit dem Österreichischen Umweltzeichen sehr.

Der Wiener Rathauskeller ist auch FAIRTRADE-Gastropartner - wie passt das hier dazu?

Das ist die perfekte Ergänzung. Was es in Österreich nicht gibt, sollte ebenfalls nachhaltig produziert sein. Das heißt für mich faire Bedingungen für die Bauernfamilien und Achtung der Natur. Daraus hat sich die Partnerschaft des Wiener Rathauskellers mit FAIRTRADE entwickelt. Wir denken die Themen regionale, biologische und FAIRTRADE-Produkte bereits beim Entwickeln neuer Speisen mit und schulen dazu auch unser Küchenteam.

Welche FAIRTRADE-Produkte verwenden Sie, und was sagen die Gäste dazu?

Es geht nichts über guten Kaffee. Und der Bio-FAIRTRADE-Kaffee aus Honduras überzeugt unsere Gäste. Sie lieben aber auch die Desserts aus fair erzeugter Schokolade. Mein Küchenteam probiert zudem öfter neue Zutaten aus fairem Anbau wie Reis oder Bananen aus. Die Gäste und Veranstaltungspartner schätzen das sehr, was unseren Weg bestätigt.

Feine Wiener Küche im Herzen von Wien:

Nähere Informationen zum Wiener Rathauskeller und seinem Angebot für Ökoevents gibt es auf wiener-rathauskeller.at.



© www.stefanjoham.com

Für größere Gruppen oder Veranstaltungen wird auf Wunsch auch ein eigenes FAIRTRADE-Menü angeboten. Anfragen dazu werden gerne entgegengenommen.

FAIRTRADE ÖSTERREICH

E-MAIL: OFFICE@FAIRTRADE.AT

WWW.FAIRTRADE.AT

f FAIRTRADE.OESTERREICH

@ FAIRTRADE_AT

📞 FAIRTRADE_AT



**FAIRTRADE
ÖSTERREICH**



IMPRESSUM

Produktion: FAIRTRADE Österreich, Ungargasse 64–66, Stiege 1, Top 209, 1030 Wien | Tel.:

+43 1 533 09 56-0 | E-Mail: office@fairtrade.at | fairtrade.at | ZVR: 881545394 | **Für den Inhalt**

verantwortlich: Veronika Polster | **Redaktion:** Peter Ehrenberger | **Lektorat:** Wolfgang Astelbauer

Grafik: Diewertje van Wering | **Herstellung:** Druckhaus Thalerhof GmbH | **Rezepte:** Die ersten

drei 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 | **Papier:** FSC-zertifiziert

