

EINFACH FAIR

VIER REZEPTE MIT FAIRTRADE-KAKAO





INHALT

Kakao ist ein vielseitig einsetzbarer Speisenverfeinerer. Das Besondere: Ob süß, fruchtig oder pikant – die braunen Bohnen vertragen sich geschmacklich ausgezeichnet mit zahllosen Gerichten. In diesem Heft finden Sie vier raffinierte Rezeptideen und Hintergrundinfos zu diesem Rohstoff. Mehr Infos gibt es auf www.fairtrade.at. Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/fairtrade.oesterreich.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT!

-
- 05 Schoko-Bananen-Smoothie
 - 06 Dinkelbrot mit Frischkäse und Feigen
 - 09 Wohlfühlschokoladenmousse
 - 10 Festliche Schoko-Ananas-Torte mit Veilchen
-
- 12 Wissenswertes über Kakao
-

Um eine Orientierung zu geben, werden die fair gehandelten Zutaten in den Rezepten mit einem Sternchen gekennzeichnet. Neben Kakao gibt es auch Zutaten wie frische Früchte, Honig und Zucker in FAIRTRADE-Qualität zu kaufen. Für alle anderen Zutaten, die bei den folgenden Rezepten zur Anwendung kommen, 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 Supermärkten, 90 Weltläden und im Naturkosthandel. In über 1850 Cafés, Restaurants, Filialen von Bäckereiketten und Kantinen werden Produkte mit dem FAIRTRADE-Siegel verkauft – 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.

SCHOKO-BANANEN-SMOOTHIE

TIPP GEGEN ÜBERREIFES OBST: EINFACH IN DEN GEFRIERSCHRANK LEGEN. SO HAT MAN IMMER VITAMINE IN VORRAT UND DIE GRUNDZUTAT FÜR SMOOTHIES. DAS BESTE: DAS OBST MUSS FÜR DIESES REZEPT NICHT EINMAL VORAB AUFGETAUT WERDEN, UM EINEN FRUCHTIG FEINEN SMOOTHIE ZU MIXEN.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Bananen und die Avocado in große Stücke.
2. Bananen, Avocado, gefrorene Heidelbeeren, Kakao, Meersalz und Zimt in den Mixer geben.
3. Mandelmilch hinzufügen und zu einem glatten, cremigen Getränk, das schön milkschokoladenbraun ist, pürieren.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit 1 EL Kokosflocken und zusätzlichem Kakaopulver (mit Sieb) garnieren.

Zutaten

- 2 BANANEN*, GESCHÄLT
- 1 AVOCADO*
- 300 g GEFRORENE HEIDELBEEREN
- 3 EL KAKAOPULVER*
- EINE PRISE SALZ
- EINE PRISE ZIMT*
- 500 ml MANDELMILCH
- 4 EL KOKOSFLOCKEN

Tipps

Versuchen Sie es mit gefrorenen roten Früchten oder mit Birnen oder Pflaumen.

Verfeinern kann man auch mit einer Prise Chili, schwarzem Pfeffer, Ingwer oder Vanille.



DINKELBROT MIT FRISCHKÄSE UND FEIGEN

REIFE FEIGEN SIND EINE KÖSTLICHKEIT, DIE SICH GUT MIT PIKANTEN ZUTATEN KOMBINIEREN LÄSST. FRISCHER ROSMARIN UND WALNÜSSE SIND EINE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUR SÜSSE DIESES OBSTES.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

1. Die frischen Feigen in Scheiben schneiden, die Schokolade, Walnüsse und den Rosmarin fein hacken.
2. Das Brot toasten. Den Frischkäse mit dem Honig vermischen und damit die Brotscheiben bestreichen. Braten Sie die Walnüsse kurz in einer trockenen Pfanne, bis sie goldbraun werden und einen angenehmen Geruch verströmen.
3. Die Feigenscheiben auf den Frischkäse legen und mit Walnüssen, Schokoladenstückchen und Rosmarin bestreuen. Etwas Honig sorgt für zusätzliche Raffinesse bei diesem einfachen Rezept.

Tipps

Anstelle von Walnüssen können Sie auch Pekannüsse, Macadamianüsse oder Mandeln verwenden. Nuss-Rosinen-Brot ist eine köstliche Alternative zum Dinkelbrot. Anstelle von Honig können Sie Ahorn, Agave oder Reissirup verwenden.

Zutaten

- 4 FRISCHE, REIFE FEIGEN
- 50 g DUNKLE SCHOKOLADE*
- 1 ZWEIG ROSMARIN
- 50 g GEHACKTE WALNÜSSE*
- 4 DICKE SCHEIBEN DINKELBROT
- 150 g FRISCHKÄSE
- 1 EL FLÜSSIGER HONIG*



WOHLFÜHLSCHOKOLADENMOUSSE

SIE KÖNNEN DIE SCHOKOLADENMOUSSE AUCH OHNE MILCHPRODUKTE ZUBEREITEN. DIE WEICHE, CREMIGE TEXTUR ERREICHT MAN EBENSO MIT REIFEN AVOCADOS UND KOKOSMILCH.
TIPP: EXPERIMENTIEREN SIE MIT DER MENGE AN AHORNSIRUP!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 5–10 Min. (plus 1 Stunde kalt stellen)

Zubereitung

1. Die Avocado mit Zitronensaft, Kakaopulver, Erdnussbutter, Ahornsirup sowie Zimt und Milch nach Geschmack zu einer weichen Mousse pürieren (stellen Sie vorher sicher, dass die Avocado reif ist).
2. Rühren Sie die dunkle Schokolade in die Mousse ein und lassen Sie diese eine Stunde im Kühlschrank.
3. Servieren Sie die Mousse in Portionen und verfeinern Sie diese mit etwas Kokoscreme (Kokosraspeln entfernen und aufschlagen) oder Sojaschlagobers und eventuell etwas extradunkler Schokolade.

Zutaten

- 2 REIFE AVOCADOS*, IN STÜCKEN
- 2 TL ZITRONENSAFT
- 30 g KAKAOPULVER*
- 2 EL ERDNUSSBUTTER*
- 150–200 ml AHORNSIRUP
- 1 TL ZIMTPULVER*
- 150 ml KOKOSMILCH* (AUS DEM KÜHLSCHRANK)
- 50 g DUNKLE VEGANE SCHOKOLADE*, FEIN GEHACKT



FESTLICHE SCHOKO-ANANAS-TORTE MIT VEILCHEN

DIE PERFEKTE SÜSSIGKEIT: EINE FESTLICHE TORTE, DIE NICHT ZU VIEL FETT UND ZUCKER ENTHÄLT. SIE KÖNNEN DIE TORTE WUNDERSCHÖN MIT KOKOSRASPELN UND GETROCKNETEN MANGOSTÜCKCHEN DEKORIEREN.

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten (zusätzlich 40 Minuten backen und auskühlen)

Zubereitung

1. Ofen auf 200° C vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Margarine einfetten und mit etwas Mehl bestreuen.
2. Weizenmehl, Backpulver, Salz, Vanille- und Rohrzucker in eine Schüssel geben und gut verrühren. In einer anderen Schüssel das Öl mit der Banane und der Kokosmilch mit einem Stabmixer vermengen.
3. Die trockenen und die flüssigen Zutaten miteinander vermengen. Die Ananasstücke und die klein gehackte Schokolade (50 g) darunterühren. Gut vermengen, jedoch nicht zu lange verrühren (der Teig sollte dick und zähflüssig sein). Gießen Sie den Teig in die Form, und backen Sie die Torte ungefähr 50 Minuten lang. Mit einem Zahnstocher vorsichtig in die Mitte der Torte stechen. Wenn kein Teig mehr daran kleben bleibt, ist sie durch. Andernfalls noch weitere 10 Minuten lang backen. Die Torte auskühlen lassen und vorsichtig auf einen Teller stürzen.
4. Schmelzen Sie die restliche Schokolade (100 g) im Wasserbad. Gießen Sie die geschmolzene Schokolade über die Torte, und bestreuen Sie sie mit Kokosraspeln und getrockneten Mangostücken. Mit Veilchen dekorieren.

Zutaten

- PFLANZLICHE MARGARINE
- 350 g GESIEBTES WEIZENMEHL
- 1 PACKUNG BACKPULVER
- EINE PRISE SALZ
- 1 TL VANILLEZUCKER
- 300 g ROHRZUCKER*
- 200 ml OLIVENÖL*
- 1 BANANE*, GESCHÄLT UND IN STÜCKCHEN GESCHNITTEN
- 250 ml KOKOSMILCH*, GUT GERÜHRT
- 5 ANANASRINGE*, OHNE STRUNK, IN STÜCKE GESCHNITTEN
- 50 g DUNKLE VEGANE SCHOKOLADE*, KLEIN GEHACKT
- 100 g DUNKLE VEGANE SCHOKOLADE*, IN STÜCKEN
- 20 g KOKOSRASPELN UND TROCKENE MANGOSTÜCKE*
- VEILCHEN ODER ANDERE ESSBARE BLUMEN



HIER SIND DIE MEISTEN FAIRTRADE-KLEINBAUERNFAMILIEN BEHEIMATET:



3,5
HEKTAR
LAND

BESITZT EINE
FAIRTRADE-KAKAO-
BAUERNFAMILIE
IN CÔTE D'IVOIRE
IM SCHNITT.

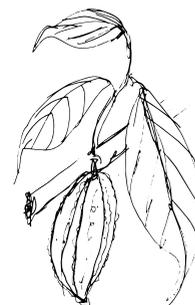
FAIRTRADE-Kleinbauernkooperativen, die Kakao anbauen, gibt es mittlerweile in mehr als 20 Ländern.

FORASTERO

DIESEN NAMEN HAT DIE WELTWEIT HÄUFIGSTE KAKAOSORTE. 85 PROZENT DER INTERNATIONAL VERARBEITETEN KAKAOBOHNEN STAMMEN VOM FORASTERO-BAUM.

KAKAO

hat insgesamt rund 300 Inhaltsstoffe, darunter auch Mineralien und Vitamin E.



KAKAO: LEBENSGRUNDLAGE IN WESTAFRIKA

AUSREICHEND GELD FÜR NAHRUNG, WOHNKOSTEN, KLEIDUNG UND SCHULBILDUNG DER KINDER ZU HABEN IST FÜR DIE KAKAO-KLEINBAUERNFAMILIEN IN CÔTE D'IVOIRE LEIDER KEINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT. DARUM VERSUCHT FAIRTRADE, DEN MENSCHEN IN DEM WESTAFRIKANISCHEN LAND ZU HELFEN, EIN EXISTENZSICHERNDES EINKOMMEN ZU ERREICHEN.

In Côte d'Ivoire wird fast ein Drittel der weltweit benötigten Kakaobohnen angebaut. Dennoch hat ein Großteil der Bevölkerung noch nie eine Schokolade gegessen. „Bildung“, sagt Kouadio N'Dri, „ist der Schlüssel für eine bessere Zukunft.“ Der siebenfache Vater lebt gemeinsam mit seiner Frau im Dorf Tiemokokro. Das Besondere an der Ortschaft: Es gibt eine Schule, weshalb die kleine Gemeinde in der Umgebung große Bekanntheit erlangt hat. Bis zu 250 Kinder

aus der Region werden in zwei Gebäuden unterrichtet. Das Geld dafür wird dank der FAIRTRADE-Prämie aufgebracht, die zusätzlich zu einem Mindestpreis, der gegen schwankende Marktpreise schützt, bezahlt wird. Die Bauernfamilien der Ortschaft haben sich nämlich der FAIRTRADE-Genossenschaft CANN angeschlossen, der bereits mehr als 700 Kleinbäuerinnen und -bauern angehören. Gemeinsam versucht diese FAIRTRADE-Kooperative, Verbesserungen für alle zu



erzielen. So werden beispielsweise Schritt für Schritt Kakaobäume ausgetauscht. Ein 50 Jahre alter Baum trägt mitunter drei Mal weniger Früchte als eine jüngere Pflanze. Um schnell und effizient arbeiten zu können, investiert CANN auch in neue Macheten und gute Arbeitskleidung. Mit dem wachsenden Ertrag kann so auf gleicher Fläche ein größeres Einkommen erwirtschaftet werden. Zudem ist die FAIRTRADE-Bauerngenossenschaft in der Lage, mit größeren Partnern langfristige Verträge auszuverhandeln, die Sicherheit bringen und es erlauben, in die Zukunft der Gemeinschaft zu investieren.

Investitionen, die dringend nötig sind. Denn auch die FAIRTRADE-Kleinbauernfamilien sind längst noch nicht da, wo sie gerne wären. In Tiemokokro gibt es noch keinen Strom und fließendes Wasser. Die Familien leben in einfachen Lehmhütten, deren Dächer aus Wellblech oder Plastikplanen bestehen. Es bedarf weiterer Schritte, um die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen nachhaltig zu verbessern. Wer auf das FAIRTRADE-Siegel achtet, kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten.

Mehr dazu können Sie hier nachlesen: www.fairtrade.at/produzenten/kakao.html



Kouadio N'Drie:

„DANK
FAIRTRADE
KÖNNEN
MEINE
KINDER
ZUR SCHULE
GEHEN.“

KAKAO UND SCHNECKE DIE PERFEKTE KOMBINATION

FÜR ALLE GOURMETS, DIE „FLEISCHIGE“ GERICHTE MÖGEN, HABEN WIR EINEN BESONDEREN TIPP: WIENER SCHNECKEN. WIE DAS IN EIN KAKAO-REZEPHTHEFT PASST? SCHNECKEN SIND GENAUSO VIELSEITIG VERWENDBAR WIE KAKAO. IN DER RICHTIGEN KOMBINATION KÖNNEN DIESE ZUTATEN SOGAR SEHR GUT HARMONISIEREN. SCHNECKENZÜCHTER UND FAIRTRADE-GASTRONOMIEPARTNER ANDREAS GUGUMUCK ERKLÄRT IM INTERVIEW, WIE.

Herr Gugumuck: Kakao und Schnecken, verträgt sich das wirklich?

Absolut. Vor zwei Jahren haben wir ein Experiment mit unserem 6-Gang-Wiener-Schnecken-Menü gestartet. So gab es zum Dessert schon etliche Varianten mit Schnecken und Schokolade oder Kakao. Wir haben schon Rhabarber mit Zuckerschneck, Schneckenleberschoko oder Schokoschnecke mit Maracuja aufgetischt– jeweils unter regem Zuspruch der Gäste.

Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema in Ihrem Betrieb. Wie definieren Sie diesen Begriff, und wie passt FAIRTRADE da rein?



Kakao-Chili-Schneckenbutter: Ein tolles Rezept zum Nachkochen finden Sie unter diesem Link: www.gugumuck.com/kakao.

Weinbergsschnecken sind durch den geringeren Wasser- und Flächenverbrauch eine umwelt- und klimaschonende Alternative zur konventionellen Fleischproduktion. Es ist uns ein großes Anliegen, realisierbare und zukunftsweisende Ernährungskonzepte zu entwickeln, die sich durch hohe Umwelt- und Sozialverträglichkeit auszeichnen.

Sie sind auch FAIRTRADE-Gastropartner. Was bedeutet das?

Unser Ansatz ist es, wenn geht bio und regional zu produzieren. Was bei uns nicht wächst, sollte ebenfalls nachhaltig beschafft werden. Und darum kommt bei uns auch FAIRTRADE-Kaffee in die Häferl und -Kakao in die Schneckenrezepte. Das kommunizieren wir und sind auch im FAIRTRADE-Gastrofinder unter www.fairtrade.at zu finden.

Warum ist es wichtig, dass Bauernfamilien auf der ganzen Welt an einem Strang ziehen, egal ob im niederösterreichischen Flachland oder im kolumbianischen Hochland?

Als nachhaltiger landwirtschaftlicher Betrieb ist uns natürlich auch eine faire Bezahlung aller Partner in der Lebensmittelkette bis hin zu den Kleinbauernfamilien im Ursprung wichtig. Die Kleinbauernfamilien im globalen Süden leisten genauso wichtige Arbeit wie wir im Norden, darum sollten diese Menschen auch anständig bezahlt werden, um gute Lebens- und Arbeitsbedingungen zu haben.

FAIRTRADE ÖSTERREICH

E-MAIL: OFFICE@FAIRTRADE.AT

WWW.FAIRTRADE.AT

WWW.FACEBOOK.COM/FAIRTRADE.OESTERREICH

.....



FAIRTRADE
ÖSTERREICH

.....

IMPRESSUM

Produktion: FAIRTRADE Österreich, Ungargasse 64–66, Stiege 1, Top 209 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:** fotolia_langstrup S. 2; Sean Hawkey S. 13; Luc Gnago und Sean Hawkey li., Mitte, re. S. 14; Felix Mayr S. 15 | **Papier:** FSC-zertifiziert, Blauer Engel, Nordic Swan, CO₂-neutral | 2017

.....