

EINFACH FAIR

VIER REZEPTE MIT FAIRTRADE-BANANEN





© bernardbodo.com

INHALT

Bananen sind voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Das macht die gelben Früchte zu einer wohlschmeckenden kleinen Hausapotheke, die von Groß und Klein geschätzt wird. Doch nicht nur als hochwertiger Imbiss für zwischendurch ist das krumme Obst ein Volltreffer – auch in der Küche sind Bananen eine vielseitig anwendbare Zutat, wie die folgenden Rezepte zeigen. Noch mehr Infos zu diesem FAIRTRADE-Produkt gibt es auf fairtrade.at.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT!

-
- 05** Brot mit Erdnussbutter, Banane und Sambal
 - 06** Brunnenkressesalat mit Banane und Haselnuss
 - 09** Bananen-Kokos-Reis
 - 10** Bananen-Mango-Eis
 - 12** Wissenswertes über Bananen
 - 13** Bananen von „El Guabo“
 - 15** Wienerisch und fair: Interview mit Küchenchef Anton Kormanak
-



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 Bananen gibt es auch Zutaten wie Zimtpulver, Erdnussbutter oder Rohrzucker 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 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!



BROT MIT ERDNUSSBUTTER, BANANE UND SAMBAL

ALS HERZHAFTES FRÜHSTÜCK ODER PERFEKTER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH GEEIGNET:
MACHEN SIE AUS EINEM EINFACHEN ERDNUSSBUTTERSANDWICH EIN GERICHT MIT EXOTISCHER NOTE,
DAS SOFORT URLAUBSSTIMMUNG VERBREITET!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

1. Das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
2. Verteilen Sie die Erdnussbutter auf zwei der Brotscheiben - anschließend alles mit etwas Sambal bestreichen.
3. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf den Erdnussbutter-Sambal-Brotscheiben verteilen. Danach die beiden anderen Brotscheiben darauflegen.
4. Die Sandwiches im Rohr bei 200 °C ca. 5 Minuten lang backen lassen. Man kann sie auch auf beiden Seiten in einer Antihft-Pfanne anrösten.

Zutaten

- 4 DICKE SCHNITTEN (SAUERTEIG-)BROT
- 4 EL ERDNUSSBUTTER *
- 2 TL SAMBAL *
- 1 BANANE *



vegan



laktosefrei



FAIRTRADE

BRUNNENKRESSESALAT MIT BANANE UND HASELNUSS

DIE WÜRZIGEN GRÜNEN BLÄTTER DER BRUNNENKRESSE SIND DER STAR DIESES GENIALEN SOMMERSALATES. ZUSAMMEN MIT DER BANANE ENTSTEHT DIE BASIS FÜR EINEN FRUCHTIG PIKANTEN MIX, IDEAL FÜR EINEN BRUNCH ODER LUNCH!

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

1. Die Banane schälen und schneiden, die Aprikosen in Stücke schneiden.
2. Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne rösten.
3. Pflücken Sie die Brunnenkresse-Blätter am besten frisch von den Stielen, und waschen Sie diese unter fließendem Wasser.
4. Apfelessig, Tahini, Reissirup, Olivenöl und die geriebene Ingwerwurzel zu einem Dressing vermischen.
5. Alles zu einem schönen Salat vermengen, mit den Hefeflocken bestreuen und mit Mais- oder Reiscrackern servieren.

Zutaten

- 1 KLEINE BANANE *
- 4 GETROCKNETE APRIKOSEN *
- 50 g HASELNÜSSE
- 75 g BRUNNENKRESSE
- 1 EL APFELESSIG
- 1 EL TAHINI (SESAMPASTE) *
- ½ TL REISSIRUP
- 3 EL OLIVENÖL *
- ½ cm FRISCH GERIEBENE INGWERWURZEL
- 2 TL HEFEFLOCKEN
- MAIS- ODER REISCRACKER



FAIRTRADE



zuckerfrei



vegan



glutenfrei



BANANEN-KOKOS-REIS

EIN SÜSSES GERICHT, DAS ZU JEDER TAGES- UND JAHRESZEIT PASST. JE NACH LUST UND LAUNE KANN MAN WEITERE FRISCHE FRÜCHTE WIE ERDBEEREN, MANGOS, ANANAS ODER PASSIONSFRÜCHTE HINZUFÜGEN.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitung

1. Die Kokosmilch und den Reis in einer Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen und zum Kochen bringen. Fügen Sie ein wenig Wasser hinzu, schmecken Sie die Mischung mit Zucker ab und rühren Sie diese gut um.
2. Lassen Sie den Reis in der Kokosmilch köcheln. Rühren Sie regelmäßig um. Nach ca. 45 Minuten nimmt der Reis die gesamte Feuchtigkeit auf und ist gar. Testen Sie zur Sicherheit die Konsistenz - wenn der Reis noch etwas hart ist, können Sie noch ein wenig Wasser hinzugießen und den Reis weiter köcheln lassen.
3. Rosinen und Salz in den gar gekochten Reis einrühren und die Mischung ein paar Minuten ruhen lassen.
4. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Kokosöl erhitzen und darin die Bananenscheiben kurz anbraten, anschließend mit einem kleinen Schuss Ahornsirup ablöschen und karamellisieren.
5. Den cremigen Reis auf zwei Schüsseln oder Teller verteilen, die Bananenscheiben dazugeben und mit Zimt bestreuen.

Zutaten

- 400 ml KOKOSMILCH *
- 200 g BRAUNER REIS *
- 1 EL ROHRZUCKER *
- 25 g ROSINEN *
- ½ TL SALZ
- ½ BANANE *
- 2 EL KOKOSÖL *
- SCHUSS AHORN SIRUP
- PRISE ZIMTPULVER *



vegan



laktosefrei



glutenfrei



FAIRTRADE

BANANEN-MANGO-EIS

EIN CREMIGES EIS AUS GEFRORENEM OBST, VANILLEPUDDING UND JOGHURT - BESONDERS AN WARMEN TAGEN EINE FRUCHTIG SÜSSE DESSERTALTERNATIVE FÜR ALLE NASCHKATZEN!

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus 2 Stunden Wartezeit)

Zubereitung

1. Bananen und Mango in jeweils ca. 3 cm große Stücke schneiden und auf eine Platte legen und diese für ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
2. Sobald die Früchte gefroren sind, Vanillepudding, Zimtpulver und Joghurt vermischen, das gefrorene Obst dazugeben und alles mit dem Mixer pürieren.
3. Anschließend gibt man die Eismischung für etwa eine Stunde in den Gefrierschrank. Achtung: Nicht viel länger, da sonst die Konsistenz zu hart wird! Das cremige Fruchtis in Gläser oder Schüsselchen füllen und mit Schlagobers sowie Honig dekorieren - fertig ist das Dessert.

Zutaten

- 3 REIFE BANANEN, GESCHÄLT *
- 150 g REIFE, GESCHÄLTE MANGO
- 100 ml VANILLEPUDDING
- 100 ml JOGHURT
- 1 TL ZIMTPULVER *
- 250 ml SCHLAGOBERS
- HONIG *



FAIRTRADE



vegetarisch



glutenfrei

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



FAIRTRADE- BANANEN

werden sowohl von
Kleinbauernfamilien
als auch auf Plantagen
angebaut.

SEIT
2002

CAVENDISH

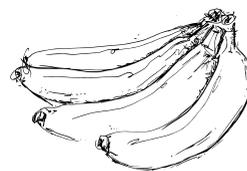
Das ist der Name der wichtigsten
Bananensorte, die man
hierzulande und international
in den Regalen findet.

kann man FAIRTRADE-Bananen
in Österreich kaufen.



BANANEN

haben **viermal so viel** Protein und
fünfmal Mal so viel Vitamin A wie Äpfel.



BANANEN VON „EL GUABO“: ZUKUNFTSPERSPEKTIVE FÜR KLEINBAUERNFAMILIEN

1997 HATTEN 14 KLEINBÄUERINNEN UND -BAUERN AN DER SÜDKÜSTE ECUADORS DIE IDEE, KRÄFTE ZU BÜNDELN UND GEMEINSAM MEHR ZU ERREICHEN. DIE „ASOCIACIÓN DE PEQUEÑOS PRODUCTORES BANANEROS“ BEGANN DAMIT, ZUSAMMEN IHRE BANANEN ZU VERKAUFEN, UND LEGTE DEN GRUNDSTEIN FÜR EINE GEMEINSCHAFT, DIE MITTLERWEILE EINE BEREICHERUNG FÜR DIE GESAMTE REGION IST.

Heute hat die Kooperative, die man auch unter dem Namen „El Guabo“ kennt, 125 Mitglieder und ist FAIRTRADE-zertifiziert. Soweit das Auge blicken kann, reichen die Bananenstauden auf einem Areal von 750 Hektar. Die Kleinbauerngemeinschaft verkauft ihre Früchte sowohl nach Nordamerika als auch nach Europa - auch in heimischen Regalen findet man ihre FAIRTRADE-Bananen. Dank FAIRTRADE haben die Kleinbauernfamilien der Kooperative jetzt

nicht nur ein besseres Einkommen, sondern konnten mit der FAIRTRADE-Prämie auch wichtige Projekte umsetzen. Denn die Prämie wird zusätzlich zum Verkaufspreis bezahlt und in Dinge investiert, die der gesamten Gemeinschaft helfen. Dazu zählte in den vergangenen Jahren die Errichtung eines Verwaltungsbüros sowie einer gemeinsamen Sammelstelle, an der die Bananen für den Weitertransport vorbereitet werden. Zusätzlich hat „El Guabo“ für die Mitglieder



© AgroFair

ein eigenes Dünger-Programm gestartet, das die Produktivität langfristig verbessern und die Qualität der Böden sichern soll. Die Idee dahinter ist es, ein Minimum an Düngemitteln mit maximaler Effektivität einzusetzen. Dafür wurde ein eigenes Team gegründet, das die Kleinbauernfamilien unterstützt.

Ein wichtiger Aspekt, der in den vergangenen Jahren ebenfalls forciert wurde, ist die medizinische Nahversorgung in ländlichen Regionen. „El Guabo“ hat hier wichtige Innovationen geschaffen und eine Apotheke sowie ein Altenheim finanziert. Außerdem haben die Mitglieder der Kooperative nun eine Gesundheitsversicherung. Doch nicht nur große Investitionen werden getätigt, auch individuelle Hilfe ist eine Selbstverständlichkeit. Wenn ein Mitglied in Not gerät, wird ihm möglichst rasch und unbürokratisch unter die Arme gegriffen. Jorge Coraisaca verlor im Zuge schwerer Unwetter eine Brücke. Mit dem Geld aus dem Prämientopf von FAIRTRADE konnte diese wiederaufgebaut und sogar verbessert werden. Auf diese Art und Weise schafft FAIRTRADE für Kleinbauernfamilien Sicherheiten, die jede und jeder mit bewussten Kaufentscheidungen täglich unterstützen kann.



© Eric St-Pierre



© Guillermo Granja



© Fairtrade Max Havelaar

BANANEN SIND ÖSTERREICHS BELIEBTESTES OBST IM SUPERMARKT.

WIENERISCH UND FAIR DER PERFEKTE MIX

TRADITION AM TELLER: DAS STEFANIE IST WIENS ÄLTESTES HOTEL. IN DER LEOPOLDSTADT KÖNNEN GÄSTE NICHT NUR STILVOLL NÄCHTIGEN, SONDERN AUCH EDEL DINIEREN. TAFELSPITZ UND SCHNITZEL SIND ZWEI VON VIELEN KLASSIKERN, DIE MAN AUF DER SPEISEKARTE FINDET. DARAN WILL DER NEUE KÜCHENCHEF ANTON KORMANAK AUCH NICHTS ÄNDERN. DENNOCH WIRD ER SEINE EIGENEN IDEEN AM HERD VERWIRKLICHEN. AUCH FAIRTRADE-BANANEN UND CO. SPIELEN DARIN EINE ROLLE, WIE ER IM INTERVIEW ERKLÄRT.

Herr Kormanak, was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie? Da gibt es viele Aspekte. Gerade beim Fleisch kennen wir unsere regionalen Lieferanten und achten auf das Tierwohl. FAIRTRADE ist uns auch sehr wichtig, weil wir wollen, dass die Menschen in der Landwirtschaft weltweit anständig bezahlt werden. Wir versuchen auch immer, möglichst saisonal und frisch zu kochen.

Das Restaurant Stefanie ist für seine Wiener Küche bekannt - wie passt FAIRTRADE da rein? Ein Beispiel: Wir haben Reisfleisch auf der Karte. Das ist ein Wiener

Klassiker, den ich mit „normalem“ Reis oder aber mit fairen Körnern zubereiten kann. Und das ist nur eine Zutat, die es mittlerweile fair gehandelt gibt. Ich bin überrascht, wie breit die Palette bereits ist, auch wenn einiges davon noch relativ schwer in passenden Gastronomiemengen zu bekommen ist.

Würden Sie sagen, FAIRTRADE ist ein Trend, auch in der Gastronomie? Die Gäste nehmen wohlwollend zur Kenntnis, wenn Produkte aus fairen, regionalen und biologischen Quellen bezogen werden. Wenn ich auf der Karte lese, das Schweinefleisch kommt von einem Biohof im steirischen Burgau und der Reis von FAIRTRADE-Produzenten aus dem Himalaya, macht das einfach einen Unterschied.

Das Stefanie hat bereits mehrmals unter dem Motto „Wir kochen fair“ ein Menü mit FAIRTRADE-Zutaten gekocht. Was gab es da zu essen? Wir hatten jeweils in den Sommermonaten einen guten Mix aus heimischer Küche und Zutaten aus dem globalen Süden. So gab es beispielsweise zum gebratenen Zander FAIRTRADE-Couscous, das Tiramisu wurde mit fair gehandeltem Kokos und FAIRTRADE-Bananen verfeinert. Die Aktion ist sehr gut angekommen, und wir werden sie sicher fortsetzen.



© Hotel Stefanie

Saisonale Schmankerl und deftige Klassiker: Nähere Informationen zu den Gerichten im Restaurant Stefanie, das auch FAIRTRADE-Gastropartner ist, gibt es auf www.restaurant-stefanie.at.

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 | www.fairtrade.at | ZVR: 881545394 | **Für den Inhalt verantwortlich:** Veronika Polster | **Redaktion:** Peter Ehrenberger | **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger | **Grafik:** Diewertje van Wering | **Herstellung:** Druckhaus Thalerhof GmbH | **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 | **Papier:** FSC-zertifiziert, Blauer Engel, Nordic Swan, CO₂-neutral | 2019

