

EINFACH FAIR

SECHS REZEPTE MIT FAIRTRADE-ZUTATEN





INHALT

Dieses Heft enthält neben Hintergrundinformationen zu Kaffee und Kakao viele schmackhafte Rezeptideen, die sich mit fair gehandelten Zutaten 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 EINEN GUTEN APPETIT!

.....

- 07 Pita mit Hummussalat
- 08 Kokos-Limetten-Suppe
- 10 Wissenswertes über Kaffee

.....


- 15 Italienische Wraps
- 16 Rotes Curry mit Linsen und Roten Rüben

.....

- 20 Dinkel-Pfannkuchen mit gegrillter Ananas
- 23 Avocado-Mango-Eis mit Kokos und Paranüssen
- 24 Wissenswertes über Kakao

.....

.....



FAIRTRADE ÖSTERREICH
 Der 1993 gegründete Verein FAIRTRADE Österreich ist eine Non-Profit-Organisation, 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 so genannten 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 Fairen Handel in Österreich.

.....

Um Ihnen eine Orientierung zu geben, haben wir alle Zutaten, welche fair gehandelt erhältlich sind, in den Rezepten mit einem * gekennzeichnet. TL=Teelöffel | EL=Eselöffel | g=Gramm | ml=Milliliter | l=Liter

Fair gehandelte Produkte erhalten Sie in über 5.000 Supermärkten, 90 Weltläden und im Naturkosthandel in Österreich. Eine Übersicht finden Sie unter www.fairtrade.at/produkte/produktsuche. Auch in über 1.800 Cafés, Restaurants, Bäckereien und Kantinen werden bereits fair gehandelte Getränke ausgeschenkt. Nähere Infos dazu unter www.fairtrade.at/produkte/gastrofinder.





**GENUSSVOLL
DURCH DEN TAG**



PITA MIT HUMMUSSALAT

IN MEDITERRANEN GESCHÄFTEN IST HUMMUS IN ALLEN FARBEN UND GESCHMACKSRICHTUNGEN ERHÄLTlich. DIE PITABRÖTCHEN KÖNNEN SIE AUCH MIT KNACKIGEM GEMÜSE, NAHRHAFTEM NUSSMIX UND FRISCHEN KRÄUTERN FÜLLEN.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Pitabrötchen ca. 5 Minuten knusprig backen.
2. Mischen Sie den Rucola mit den gehackten Frühlingszwiebeln, den Gurken- und Avocadowürfeln, den Maiskörnern sowie den grob gehackten Kräutern. Fügen Sie die Nussmischung, das Sesamöl und den Knoblauch hinzu. Alles miteinander vermengen.
3. Verfeinern Sie den Salat mit etwas Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft.
4. Stellen Sie den Salat, die Pitabrötchen und den Hummus auf den Tisch. Zum Füllen die Pitabrötchen auf der einen Seite vorsichtig aufschneiden. Geben Sie einen Löffel Hummus hinein und servieren Sie den Salat dazu.

Tipps

Ist noch Salat übrig? Füllen Sie den Salat am nächsten Tag in einen Wrap.

Hummus gibt es auch in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen, zum Beispiel Limette-Koriander, sonngetrocknete Tomaten, Curry und Karotten. Ersetzen Sie den Mais durch gegrillte Peperoni und füllen Sie Pesto statt Hummus in die Pitabrötchen.

Zutaten

- 4 VOLLKORN-PITABRÖTCHEN
- 200 g HUMMUS*
- 1 BUND RUCOLA
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN, GEHACKT
- 1 GURKE, GESCHÄLT UND GEWÜRFELT
- 2 AVOCADOS*, GEWÜRFELT
- 300 g MAISKÖRNER (AUS DER DOSE)
- 1 BUND KORIANDER, GROB GEHACKT
- 4 EL FRISCHE MINZE, GROB GEHACKT
- 1 TÜTE NUSSMISCHUNG*
- 2 EL SESAMÖL*
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, FEIN GEHACKT
- 2 EL SAFT EINER ZITRONE ODER APFELESSIG
- GROBES MEERSALZ, NACH GESCHMACK
- PFEFFERMISCHUNG*



FAIRTRADE



zuckerfrei



vegetarisch



laktosefrei

KOKOS-LIMETTEN- SUPPE

DIESE SUPPE IST EINE IDEALE GRUNDLAGE, WENN SIE GÄSTE MIT UNTERSCHIEDLICHEM GESCHMACK AM TISCH HABEN: SIE IST VEGAN, KANN ABER MIT VERSCHIEDENEN ZUTATEN WIE FLEISCH, FISCH ODER GEMÜSE ANGEREICHERT WERDEN.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

1. Koriander waschen und fein hacken.
2. Die Limette sauber schrubben, die Schale raspeln sowie den Saft auspressen.
3. Chilischote waschen, längs halbieren und vollständig entkernen, wenn die Suppe nicht zu scharf werden darf. Chili fein hacken.
4. Den Zitronengrasstängel schälen und den übrig gebliebenen zarten Kern fein hacken.
5. Die Bouillon zum Kochen bringen und die Kokosmilch dazugeben.
6. Koriander, Limettensaft und -raspel, Pfeffer, den zerkleinerten Zitronengrasstängel und den geriebenen Ingwer dazugeben und die Suppe kurz köcheln lassen.
7. Mit der Pfeffermischung garnieren und allenfalls noch mit etwas Sojasauce verfeinern.

Tipps

Kurz vor dem Servieren Sprossengemüse wie Lauch- oder Sojasprossen hinzugeben.

Reisnudeln oder Sobanudeln (Buchweizennudeln) separat kochen und kurz vor dem Servieren dazugeben.

Für den großen Hunger: Einige Bio-Hähnchenbruststreifen in Limettensaft marinieren (30 Minuten im Kühlschrank), anschließend ca. 15 Minuten in der Bouillon mitkochen.

Auch gut: gewürzter Tofu, Fisch oder Meeresfrüchte.

Zutaten

- 1 BUND KORIANDEr
- 1 BIO-LIMETTE
- 1 ROTE CHILISCHOTE
- 1 STÄNGEL ZITRONENGRAS
- 2 WÜRFEL GEMÜSEBOUILLON, IN 400 ml KOCHENDEM WASSER AUFGELÖST
- 400 ml KOKOSMILCH*
- 3 cm FRISCHER INGWER, GESCHÄLT UND GERIEBEN
- PFEFFERMISCHUNG*
- ETWAS SOJASAUCE ZUM SERVIEREN (OPTIONAL, GLUTENFREI)



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

17° ZWISCHEN
UND **21°C**

.....
FAIRTRADE-Kaffee ist in **6 Varianten**
erhältlich: ganze Bohnen, gemahlen,
entkoffeiniert, löslich, Pads und Kapseln.
Ein Teil davon ist zusätzlich Bio-zertifiziert.
.....

Das Angebot
an FAIRTRADE-Kaffees
ist groß. Hauptsächlich
werden die **zwei Sorten**

61%
ARABICA
UND **39%**

ROBUSTA
angebaut. Robusta schmeckt
bitterer, hat einen **doppel so hohen**
Koffeingehalt und eignet sich gut
für Espresso-Mischungen.

.....
WELTWEIT

gibt es etwa **730.000 FAIRTRADE-**
Kaffeebäuerinnen und -bauern. Sie verkaufen
142 400 Tonnen FAIRTRADE-Kaffee pro Jahr,
37% davon wird auch **biologisch angebaut.**
.....

.....
DAS WORT
'KAFFEE'
klingt in fast **allen Sprachen** der
Welt ähnlich.



KAFFEE AUS FRAUENHAND

.....

ALS JUNGE FRAU BEKAM LUZ CAUCHA SANTA CRUZ IN PERU VON IHREM VATER EIN KLEINES STÜCK LAND GESCHENKT, UM KAFFEE ANZUBAUEN. SIE LERNT AUS ERFOLGEN WIE AUCH AUS MISSERFOLGEN UND STELLTE FEST, DASS DER KAFFEEANBAU GAR NICHT SO EINFACH IST - DOCH INZWISCHEN IST SIE EXPERTIN AUF DEM GEBIET. IHR KAFFEE WEIST EINE SO HOHE QUALITÄT AUF, DASS ER ALS SPEZIALITÄTENKAFFEE VERKAUFT WIRD.

In jungen Jahren schickten ihre Eltern Luz Caucha Santa Cruz (39) in die Stadt, damit sie sich dort zur Krankenschwester ausbilden lasse. Doch nach zwei Jahren kehrte sie zurück, um Kaffeebäuerin zu werden. Auf dem halben Hektar Land, den sie von ihrem Vater geschenkt bekommen hatte, pflanzte Luz Kaffeesträucher. Inzwischen ist Luz eine erfahrene Kaffeebäuerin, die für ihren hochqualitativen Kaffee regelmässig mit einem Zusatzbonus belohnt wird.

Jeder Kaffee, den die Kooperative ihren Mitgliedern abkauft, wird von einer Gruppe Kaffeespezialisten getestet und beurteilt. Bewertet wird der Kaffee durch die Vergabe von Punkten. Bei 85 oder mehr Punkten kann ein Kaffee als Spezialitätenkaffee verkauft werden. Luz' Kaffee hat bereits mehrmals mindestens 85 Punkte erhalten, worauf sie sehr stolz ist. Heute ist Luz nicht nur



Kaffeebäuerin, sondern auch Vorsitzende der Kooperative, zu der sie und ihre Familie bereits seit 10 Jahren gehören.

Während der Erntezeit steht Luz täglich um 5 Uhr auf, um für die Arbeiterinnen und Arbeiter (größtenteils Familienmitglieder und Nachbarn), die ihr beim Pflücken der reifen Kaffeekirschen helfen, das Frühstück zuzubereiten. Um 7 Uhr gehen alle aufs Feld. Um 11 Uhr beginnt Luz mit der Vorbereitung des Mittagessens. Das Mittagessen ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, da das Pflücken an den steilen Abhängen richtig hungrig macht. Ein Teller voll Reis und Hühnchen mit gebackener Banane und Gemüse soll die Arbeiterinnen und Arbeiter mit Energie versorgen, damit sie noch mehr Kaffeefrüchte pflücken können. Um 16 Uhr kehren alle vom Feld zurück. Die Kaffeekirschen werden entpulpt und gewaschen. Abends isst Luz noch eine leichte Mahlzeit und legt sich kurz darauf schlafen, denn der nächste Tag beginnt wieder um 5 Uhr in der Früh.

.....

**“EINEN
GUTEN
KAFFEE
ANZUBIETEN
IST MIR
WICHTIG”**

.....



©Ernie Enkelaar



ITALIENISCHE WRAPS

SCHNELL ZUBEREITETE WRAPS MIT CREMIGER RICOTTA, PIKANT GERÖSTETEN TOMATEN, FRISCHER ANANAS UND KAPERN. IDEAL ALS LEICHTES ABENDESSEN MIT EINEM GRÜNEN SALAT, ABER AUCH ZUM MITNEHMEN GUT GEEIGNET.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Die Tomaten auf dem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln, Salz und Pfeffer darüber streuen. Das Backblech in die Mitte des Ofens schieben und die Tomaten 15 Minuten rösten.
2. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Basilikum und den Kapern vermengen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.
3. Ricotta mit dem Schlagrahm in einer Schüssel verrühren, mit einer Prise Salz abschmecken.
4. Verteilen Sie die Ricottamischung auf die Wraps. Geben Sie die Ananasmarinade darauf und Tomaten dazu.

Tipp

Auch mit Büffelmozzarella und Parmaschinken gut.

Zutaten

- 500 g KIRSCHTOMATEN
- 2 EL OLIVENÖL*
- ½ FRISCHE ANANAS*/DOSEANANAS*
- 6 EL BASILIKUM, FEIN GEHACKT
- 2 EL KAPERN, GROB GEHACKT
- 250 g RICOTTA, AUFGELOCKERT
- 50 ml SCHLAGRAHM
- 8 KLEINE WRAPS
- PFEFFERMISCHUNG*



FAIRTRADE



zuckerfrei



vegetarisch

ROTES CURRY MIT LINSEN UND ROTEN RÜBEN

EIN AROMATISCHES GEMÜSE-CURRY MIT CREMIGER NOTE. SERVIEREN SIE DAZU BASMATIREIS, PAPADAM, SALSA ODER CHUTNEY UND EIN SCHÄLCHEN MINZEJOGHURT.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Kokosöl in einem Wok. Geben Sie den Knoblauch, die rote Zwiebel und den Ingwer dazu und braten Sie alles kurz an. Anschließend Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Zitronengras und Chili hinzufügen. Gut umrühren.
2. Die Linsen und das Gemüse dazugeben und kurz anbraten.
3. Geben Sie danach unter Rühren 500 ml Wasser hinzu. Langsam köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser aufgesaugt haben.
4. Unter ständigem Rühren Sojasauce hinzufügen. Auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Linsen die restliche Flüssigkeit aufgesaugt haben. Die Linsen brauchen ungefähr 20 Minuten, bis sie gar sind.
5. In den letzten 5 Minuten einen Löffel Soyajoghurt oder Kokosmilch dazugeben.
6. Servieren Sie das Curry mit Brunnenkresse und verfeinern Sie es mit frischem Koriander und der Pfeffermischung.

Zutaten

- 2 EL KOKOSÖL*
- 1 KNOBLAUCHZEHE, FEIN GEHACKT
- 1 ROTE ZWIEBEL, KLEIN GEHACKT
- 2 cm INGWERWURZEL, FEIN GEHACKT
- 2 ½ EL ZIMT*
- 1 EL KREUZKÜMMELSAMEN
- 1 EL CURRYPULVER*
- 1 ½ EL KURKUMA*
- ½ EL ZITRONENGRASPULVER*
- 1 KLEINE CHILI, FEIN GEHACKT
- 100 g ROTE LINSEN*, GETROCKNET
- 1 KLEINE ROTE RÜBE, GEWÜRFELT
- 1 KAROTTE, IN STÜCKCHEN
- 1 ROTER PEPERONI, KLEIN GEWÜRFELT
- 60 ml SOJASAUCE (JAPANISCHE SOJASAUCE)
- 2 TOMATEN, GROB GESCHNITTEN
- SOJAJOGHURT ODER KOKOSMILCH*
- EINE HANDVOLL FRISCHER KORIANDER
- PFEFFERMISCHUNG*
- BRUNNENKRESSE



vegan



zuckerfrei



laktosefrei



FAIRTRADE



**FÜR EINEN
SÜSSEN ABSCHLUSS**

DINKEL-PFANNKUCHEN MIT GEGRILLTER ANANAS

DIESER DESSERTAUFBAU MIT TROPISCHER GESCHMACKSRICHTUNG IST DIE BESTE WAHL FÜR
EINE GUTE NACHSPEISE.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

1. Schmelzen Sie 2 EL Kokosöl, geben Sie den Honig dazu und reiben Sie die Ananasscheiben damit ein. Beiseitelegen und die Marinade einziehen lassen.
2. Sieben Sie das Dinkelmehl in eine Schüssel und fügen Sie die Eier, die zerdrückten Bananen, den Saft sowie die Schale der Zitrone, das Backpulver sowie das Salz hinzu. Die (Mandel)milch unterziehen und alles zu einem geschmeidigen Teig rühren. Geben Sie mehr Milch hinzu, sollte der Teig zu trocken oder zu dick sein.
3. Das restliche Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Pfannkuchenteig bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten. In der Pfanne oder zwischen zwei Tellern warm halten.
4. Erhitzen Sie eine Pfanne auf mittlerer Stufe und braten Sie die Ananasscheiben ca. 3 Minuten beidseitig goldbraun an.
5. Servieren Sie die Pfannkuchen mit der Ananas und einem Löffel Crème fraîche. Bestreuen Sie das Ganze mit Kokosraspeln und beträufeln Sie je nach Vorliebe noch mit Honig.

Tipp

Ersetzen Sie die Crème fraîche durch Ricotta, Cream Cheese oder Mascarpone.

Zutaten

- 5 EL KOKOSÖL*
- 2 EL HONIG*
- ½ ANANAS*, OHNE STRUNK, GESCHÄLT UND IN STREIFEN GESCHNITTEN/
DOSENANANAS*
- 250 g DINKELMEHL
- 2 EIER
- 2 REIFE BANANEN*, FEIN ZERDRÜCKT
- SAFT UND SCHALE EINER ZITRONE
- 1 TL BACKPULVER
- EINE PRISE SALZ
- 400 ml (MANDEL)MILCH
- 4 GEHÄUFTE EL CRÈME FRÂICHE
- KOKOSRASPELN*



vegetarisch



zuckerfrei



FAIRTRADE

AVOCADO-MANGO-EIS MIT KOKOS UND PARANÜSSEN

REIN PFLANZLICH UND LEICHT VERDAULICH. IDEAL ALS SNACK IM SOMMER ODER ALS ABSCHLUSS EINES ESSENS.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (zusätzlich mindestens 8 Stunden Gefrierzeit)

Zubereitung

1. Legen Sie die Früchte über Nacht oder für mindestens 8 Stunden in den Tiefkühler. Die Früchte kurz vor der Zubereitung aus dem Tiefkühler nehmen, ca. 5-10 Minuten stehen lassen und dann mit der Kokosmilch, dem Limettensaft und der Vanille in einer Küchenmaschine oder mit einem starken Mixer zu einer glatten Eismasse pürieren.
2. Ist die Mischung zu dick oder zu klumpig? Geben Sie noch etwas Kokosmilch dazu und pürieren Sie sie noch einmal durch. Eis in 4 Schälchen verteilen, mit gehackten Paranüssen und Kokosflocken bestreuen und sofort servieren.

Zutaten

- 200 g REIFE AVOCADO*, GEWÜRFELT
- 350 g MANGO, GEWÜRFELT
- 1 REIFE BANANE*, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 100 ml KOKOSMILCH*
- SAFT EINER LIMETTE
- MARK EINER VANILLESCHOTE*
- GEHACKTE PARANÜSSE*
- KOKOSFLOCKEN*

Tipps

Statt Kokosmilch können Sie auch Mandelmilch oder andere pflanzliche Milchsorten benutzen.

Ist etwas übrig geblieben? Bewahren Sie die Reste im Tiefkühler auf und essen Sie sie später als Frühstück, Snack oder Dessert.

Auch gut: Vor dem Servieren ein paar gefrorene Mangostücke unterrühren.

Haben Sie eine Eismaschine? Pürieren Sie alle Zutaten zu einer glatten Masse und stellen Sie das Eis gemäß Gebrauchsanweisung her. In diesem Fall brauchen Sie die Früchte nicht vorher einzufrieren.



FAIRTRADE



vegan



zuckerfrei



laktosefrei



glutenfrei

WELTWEIT LEBEN ÜBER
20 MILLIONEN

MENSCHEN VOM KAKAOANBAU.

59% DER FAIRTRADE-SCHOKOLADE,
DIE IN ÖSTERREICH KONSUMIERT
WIRD, IST ZUSÄTZLICH
BIO-ZERTIFIZIERT.

Die Österreicherinnen und
Österreicher konsumieren jährlich
fast **9 kg Schokolade pro Jahr.**

Die erste Ladung
Kakao kam im Jahr

1544 aus
Lateinamerika
nach Europa.

WELTWEIT GIBT ES

130 FAIRTRADE-KAKAO-KOOPERATIVEN,
denen **176.600**
Kleinbäuerinnen und
-bauern angehören.

90%

der globalen
Kakaoproduktion stammt
von Kleinbauernfamilien,
die weniger als 5 Hektar
Land besitzen.

STÄRKER DANK FAIRTRADE



DER FAST 70-JÄHRIGE DON CHICO IST KAKAOPRODUZENT IN NICARAGUA, IN DER WEIT ABGELEGENEN REGION LA CRUZ AM UFER DES RIO GRANDE. DIE EINWOHNERINNEN UND EINWOHNER DIESER ARMEN REGION ZENTRALAMERIKAS KÖNNEN NUR DANK DEM KAKAO- UND KAFFEEANBAU ÜBERLEBEN. FÜR SIE IST ES DESHALB SEHR WICHTIG, DASS SIE IHRE ERNTE ZU EINEM GUTEN PREIS VERKAUFEN KÖNNEN.

1997 gründet die Produzentengruppe die Kooperative „Unión Cristiana de Productores de Cacao (UNCRISPROCA) R.L.“, um gegen die nicht immer fairen Käufer einen besseren Stand zu haben. Für die Bauernfamilien ist es enorm wichtig zu wissen, dass sie ihren Kakao zu einem stabilen Preis verkaufen können. Nur so können sie längerfristig planen und in neue Bäume oder Maschinen investieren, ohne hohe Risiken einzugehen. 2007 erlangt die Kooperative von Don

Chico die FAIRTRADE-Zertifizierung. Das heißt auch, dass die Käufer, die ihm und anderen Bauernfamilien die Ernte abkaufen, nicht mehr allein über den Kaufpreis entscheiden können. Sie müssen sich an einen Mindestpreis halten. Zudem bekommt die Kooperative nun eine FAIRTRADE-Prämie, über deren Verwendung die Mitglieder in der Generalversammlung demokratisch entscheiden.



Die FAIRTRADE-Prämie kommt über 130 Kleinbauernfamilien zugute. Für diese Menschen, die mehrere Tagesreisen von der Hauptstadt Managua entfernt leben, ist es entscheidend in die Infrastruktur investieren zu können. Schulen gibt es nicht in dieser Region, Ärzte noch weniger. Die Einwohnerinnen und Einwohner haben weder Trinkwasser noch Strom.

In den letzten Jahren konnten Don Chico und zwei seiner Söhne, die ebenfalls Kakao produzieren, Weiterbildungen besuchen, um ihre Felder noch besser zu bewirtschaften. Da die Arbeitsbedingungen sehr hart sind, beschließen viele junge Leute, alles aufzugeben und in weniger abgelegene Regionen zu ziehen. Durch das Angebot an neuen Weiterbildungen und Anbaumethoden wollen die Kooperativenmitglieder den Kakaoanbau wieder attraktiv machen und die Jungen dafür gewinnen, die Tradition ihrer Ahnen weiterzuführen. Die Schulung in den neuen Produktionsmethoden ist der beste Weg, um dies zu erreichen. Denn qualitativ besserer Kakao bedeutet höhere Einkünfte und damit eine Verbesserung der Lebensbedingungen.

.....

**“JETZT
HABEN
WIR
BESSERE
ARBEITS-
BEDINGUNGEN“**

.....



FAIRTRADE ÖSTERREICH
NEULINGGASSE 29/17
1030 WIEN
www.fairtrade.at



FAIRTRADE
ÖSTERREICH



IMPRESSUM

Produktion FAIRTRADE Österreich Veronika Polster/Kristina Egggers/Elisabeth Wallner **Layout** Diewertje van Wering **Druck** Druckhaus Thalerhof GmbH **Rezeptbilder und Rezepte** Alle Rezepte in diesem Heft sind aus dem Kochbuch Ehrlich Essen, das im Jahr 2015 in den Niederlanden veröffentlicht wurde. **Concept** Judith Verkuil **Fotografie Rezepte** Saskia van Osnabrugge **Übrige Bilder** Sean Hawkey, Ernie Enkelaar **Food styling** Yolanda van der Jagt **Styling** Eddy Frings **Illustrationen** Carlijn Claire Potma **Papier** Conddat Silk FSC zertifiziert und Refutura 100% Altpapier, Blauer Engel, FSC zertifiziert, Nordic Swan, CO2 neutral

