

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
weiter geht's mit unserer **TUT GUT! - Aktion.**
Der September befasst sich mit dem **Fair handeln.**
Viele deutsche Unternehmen scheinen im Lebensmittelhandel die Prinzipien der Fairness zugunsten des Profits über Bord zu werfen. Es gab und gibt aber auch Unternehmen, die immer schon fair gehandelt haben und einige dieser Pioniere wollen wir in diesem TUTGUT! Monat vorstellen.

TUT GUT!



Zur Erinnerung: **TUT GUT!** umfasst monatliche Schwerpunktthemen, zu denen wir Fakten und Hintergründe zu Produzenten liefern möchten, die **GUTES TUN** und deren Engagement es einfach wert ist, erzählt zu werden. Dazu finden Sie monatlich ein Produkt des jeweiligen Herstellers unter der Shop-Rubrik „Themen“. (Viele weitere spannende Infos dazu finden Sie im Amperhof-Blog.)



Schokolade genießen und dabei Gutes tun?

Rapunzel betreibt seit 1992 das firmeneigene Fairhandels-Programm „Hand in Hand“

- „Hand in Hand“ unterstützt soziale Projekte in Anbauregionen, indem sie Bildung, Gesundheitsversorgung und Infrastruktur verbessern.
- Das Projekt engagiert sich aktiv für die Sicherstellung der fairen und nachhaltigen Bedingungen unter denen die Produkte hergestellt werden.



Nirwana Milkschokolade
Zartschmelzende Schokoladenkuvertüre, eine edle Praliné-Füllung mit Haselnuss diese Tafel von Rapunzel sorgt für kulinarische Genussmomente.



Kreativ würzen und dabei Gutes tun?

Sonnentor praktiziert den „direkten Handel“ und begegnet den Landwirten & Produzenten auf Augenhöhe.

- Dadurch, dass sie ohne Zwischenhändler mit den Lieferanten ihrer Rohstoffe arbeiten, können faire Preise für die Bio-Rohstoffe gezahlt werden.
- Sonnentor setzt sich für gerechte Arbeitsbedingungen ein & unterstützt die Anbauregion durch Bildungs- und Sozialprojekte und trägt dazu bei die Lebensbedingungen in der Anbauregion zu verbessern.



Mediterranes Blütenzaubersalz
Zauberhafte Blüten bringen ein buntes Farbenspiel auf Ihre Gerichte, während Meersalz, Basilikum und Oregano für mediterranes Aroma sorgen.



Fair ohne Bio. Ist das überhaupt fair?

Bei dem Wort „Fair“ wird die Umwelt nicht mit einbezogen. Um 100% nachhaltig zu sein, sollten nach unserem Werteverständnis faire Handelspraktiken mit ökologischen Anbaumethoden kombiniert werden.

- BanaFair arbeitet hauptsächlich mit dem Kleinbauernverband Urocal in Ecuador zusammen und vertreibt nur fair gehandelte Bio-Bananen.
- Alle Mitglieder aus Urocal, also etwa 120 Familien bewirtschaften ihre Bananen nach Naturland Richtlinien.
- Die Erzeuger erhalten einen deutlichen höheren Preis als auf dem konventionellen Markt und müssen die EG-Öko-Verordnung einhalten.




Fair, aber von weit her. Passt das zusammen?

Die Schokolade von fairafric wird vom Rohstoff über die Herstellung bis zur Verpackung im Ursprungsland Ghana produziert. Durch die Verlagerung der gesamten Wertschöpfungskette in das Kakaoanbauland wird das lokale Einkommen pro Tonne Kakao vervierfacht. Der Kauf von fairen Bio-Produkten sorgt im Ursprungsland für:

- Chancengleichheit
- Umweltschutz
- Faire Entlohnung
- Soziale Entwicklung



Ananas Fruit Balls
Lecker-fruchtige Ananas umhüllt von feinsten, veganer Bio-Schokolade mit 80% Kakaoanteil.

Pfännle mit Saisongemüse - überbacken mit Pikantus zubereitet von Stefan Dreer

Zutaten:

1 rote Zwiebel, 3 Spitzpaprika, 1/4 Weißkohl, 100g Dürrecker Pikantus, 250g Cocktailtomaten, 6 EL Zuckermais, 6 Eier, 2 EL Bratöl, 1/2 TL Salz, etwas Petersilie, Prise Kümmel gemahlen, Prise Pfeffer

Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den Weißkohl in 1-2cm dicke Scheiben schneiden, und diese im Backofen mit etwas Öl bepinselt für 15 Minuten grillen, danach herausnehmen und den Backofen auf 120 Grad reduzieren.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, Paprika vom Kerngehäuse befreien, würfeln und auf mittlerer Hitze anbraten.

Den Kohl nun in grobe Stücke schneiden und mit den Cocktailtomaten sowie dem Mais in die Pfanne geben für 5 Minuten.

Die Eier in eine Schüssel geben und zusammen mit etwas Salz und Kümmel verquirlen. Die Eier in die Pfanne geben, alles kurz verrühren, den Pikantus darüber reiben (oder gewürfelt) und für 20 Minuten in den Backofen bei 120 Grad geben. Petersilie fein hacken, evtl. nachwürzen und genießen.

Müsliriegel mit Banane

zubereitet von Stefan Dreer

Zutaten:

100g Walnüsse, 100g Quinoa gepufft, 100g Haferflocken, 3 EL Leinsamen, 1 Ei, 1 Banane, 10 EL Apfelsaft, 10 EL Sojadrink Vanille, 3 EL Honig, 1/2 TL Vanillezucker, 1 Limette

Den Honig in einem Topf mit Sojadrink, Vanillezucker und Apfelsaft leicht erhitzen. Backofen auf 150 Grad Umluft erhitzen.

Walnüsse hacken, in eine Schüssel geben. Mit Quinoa, Haferflocken und Leinsamen mit der erhitzten Flüssigkeit vermengen.

Banane halbieren, in Streifen schneiden und würfeln. Ei aufschlagen und mit der Banane in die Schüssel geben und locker unterheben. Abrieb und Saft von einer Limette mit dazu geben und ebenso unterheben.

Auf einem Backblech die Masse etwa 1/2 cm hoch gleichmäßig verteilen und für ca. 20 – 25 Minuten goldbraun im Backofen backen. Danach auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Die Riegel lassen sich wunderbar mit saisonalem Obst wie Physalis oder Trockenobst variieren. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Anstatt Honig ist auch Agavendicksaft oder Ahornsirup eine tolle Alternative.

Käsekuchen zum Löffeln mit Skyr und Physalis

Zutaten:

500g Skyr, 200g Crème fraîche, 3 Eier, 1 EL Speisestärke, 2 EL Zitronensaft, 50g Zucker, Vanillepulver Bourbon, 100g Physalis

Für den Teig müssen zuerst die Eier in einer Schüssel aufgeschlagen werden. Den Zucker hinzufügen und ebenfalls mit aufschlagen. Der Skyr und die Crème fraîche werden nun zu der Masse hinzugegeben und cremig aufgeschlagen. Danach den Zitronensaft und das Vanillepulver hinzugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Zum Schluss wird die Speisestärke durch ein Sieb zu der Masse hinzugegeben und untergehoben. Die Masse auf die Gläser aufteilen. Jetzt die Physalis von der Schale befreien und ggf. halbieren. Die Stückchen auf der Masse verteilen. Auf einem Backblech werden sie bei 160-170 Grad bei Ober-Unterhitze für 30 Minuten gebacken. Optional können sie mit Puderzucker bestäubt werden.

Weißkrauttaler überbacken

Zutaten:

1 Kopf Weißkraut, Öl, 1 Becher Sauerrahm, Kräutersalz, Belag nach Belieben, 150g geriebener Mozzarella

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Währenddessen den Weißkrautkopf längs in 2 cm dicke große Scheiben schneiden. Dann ein Backblech mit Backpapier belegen, die Krautscheiben mit etwas Öl von beiden Seiten gut bestreichen und darauf verteilen und für 20 Minuten backen. Das Kraut darf knusprig sein und optisch wie Blätterteig aussehen, wenn es fertig gebacken ist. Dann Sauerrahm mit mediterranem Kräutersalz verrühren und auf jeden Taler einen Klecks davon geben. Nach Geschmack mit z.B. Schinken oder Wammerl, Oliven, Cocktailtomaten und geriebenem Mozzarella belegen und im Backofen weitere 20 Minuten bei 200 Grad überbacken.