

HAN
NOV
ER 



Kochen und backen mit fairen Produkten

LECKERES AUS BANANEN

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

AGE
nda²¹

VORWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir alle sind mitverantwortlich für die Welt, in der wir leben. Unser Lebensstil trägt mit dazu bei, ob die Menschen des globalen Südens oder künftige Generationen auch die Möglichkeit auf ein gutes Leben haben. Mit unserer Kaufentscheidung haben wir eine sehr direkte Möglichkeit, hier Einfluss zu nehmen.

Die Landeshauptstadt Hannover achtet daher bei der Beschaffung der von ihr verwendeten Produkte auf soziale und ökologische Aspekte. So werden zum Beispiel bei Besprechungen Kaffee, Tee und Orangensaft aus Fairem Handel angeboten.

Der Faire Handel garantiert, dass Produkte ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt werden. Er stellt sicher, dass Arbeiterinnen und Arbeiter gerecht entlohnt werden und gute Arbeitsbedingungen haben. Zusätzlich fördert er den Umwelt- und Klimaschutz und bietet transparente Handelsbeziehungen.

Gemüse und Obst aus regionaler und saisonaler Herstellung sind aus Gründen des Klimaschutzes importierten Produkten mit langen Transportwegen vorzuziehen. Aber wenn der Appetit nach exotischen Genüssen verlangt, dann sollten diese fair gehandelt sein! Um Ihnen den Fairen Handel wirklich schmackhaft zu machen, haben wir ein paar Rezepte rund um die Banane – die mit Abstand beliebteste exotische Frucht Deutschlands – zusammengestellt. Außerdem finden Sie noch viele Tipps und Informationen, wie Sie Ihren Einkauf „fairer“ gestalten können.

Wir wünschen guten Appetit!

Susanne Wildermann
Lea Stawarz

Susanne Wildermann, Leiterin Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro
und Lea Stawarz, Freiwilliges Ökologisches Jahr



INHALT

BANANENREZEPTE

1. Bananenmuffins mit Zimtglasur
2. Bananen-Kiwi-Smoothie
3. Bananen-Müsliriegel
4. Bananenbrot
5. Bananen-Tiramisu
6. Kochbananen
7. Bananen-Erdnuss-Muffins

TIPPS UND INFOS

1. Tipps für den Einkauf
2. Fairer Handel, Siegel und Label
3. Linksammlung für weitere Informationen



Fairtrade-Stadt

Hannover



BANANEN-MUFFINS mit Zimtglasur

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

150 g Margarine
 100 g brauner Zucker*
 2 Eier**
 175 g Mehl**
 1 TL Backpulver
 100 ml Milch**
 2 Bananen*
 100 g Zartbitterschokolade*
 1 Prise Salz*

Für die Glasur:

100 g Frischkäse**
 1/4 TL Zimt*
 100 g Puderzucker*/**

1



Den Backofen auf 180°C vorheizen. Margarine, Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Mehl und Backpulver zufügen und nach und nach in die Rührschüssel geben, dabei gut verrühren. Bananen zerdrücken und mit der Milch und dem Salz ebenfalls der Masse zufügen. Schokolade hacken und unter den Teig mischen. Den Teig nun auf Muffinförmchen verteilen. Im Ofen 25 - 30 Minuten backen.

Die Muffins abkühlen lassen.

Für die Glasur den Frischkäse mit dem Zimt und Puderzucker verrühren. Im Kühlschrank aufbewahren und kurz vor dem Verzehr die Muffins damit bestreichen.

© TransFair

BANANEN-KIWI-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Person:

200 g Banane*
 220 g Kiwi
 100 ml Orangensaft, ohne Fruchtfleisch*
 30 ml Zitronensaft, ohne Fruchtfleisch
 200 g Joghurt, Magermilch**
 2 EL Honig*/**

2

Die Bananen und die Kiwi schälen und klein schneiden.

Das Obst in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach die beiden Säfte zugeben und weiter mixen. Sobald die Masse vermischt ist, den Joghurt und den Honig zugeben.

Nochmals kräftig durchmixen. Danach in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

Inspiziert von baerchen35 auf chefkoch.de

BANANEN-MÜSLIRIEGEL

Zutaten für ca. 20 Stück:

200 g brauner Zucker*
180 g weiche Butter**
1 Ei**
Salz
1 TL Zimtpulver*
2 Bananen*
300 g grobe Haferflocken
60 g gehackte Walnüsse*/**
60 g gehackte Mandeln*

3



Braunen Zucker und Butter vermengen, dann das Ei, 1 Prise Salz und den Zimt unterrühren. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Bananenmus nun mit Haferflocken, Walnüssen und Mandeln unter die Butter-Ei-Masse mischen. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen (Umluft 175°) 30-40 Min. backen. Herausnehmen, Masse abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Inspiziert von Original GU Rezept auf kuechengoetter.de

BANANENBROT

Zutaten:

330 g Mehl
270 g brauner Zucker*
2 Eier**
400 g reife Bananen*
1 Pck. Backpulver
1 TL gemahlener Zimt*
1 TL gemahlener Ingwer
130 g Butter**
70 g Walnüsse*/**

4



Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eine Kastenbackform einfetten und mit Mehl leicht ausstreuen. Die Walnüsse grob hacken, die Bananen schälen und mit einem Mixer pürieren. Die Butter in einem Topf schmelzen. Ei und Zucker cremig schlagen. Die Bananen hinzufügen, alles gut verrühren. Zimt, Ingwer und Backpulver unterrühren, danach die geschmolzene Butter und das Mehl dazugeben. Die Walnüsse unterheben.

Teig in die Form füllen und ca. 60 Minuten backen. Den Kuchen in der Form ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen. Je nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen oder mit Schokoladenglasur überziehen.



BANANEN-TIRAMISU

Zutaten für 4 Personen:

2 Eigelb**
4 EL Zucker*/**
200 g Mascarpone
1/4 Ltr. Sahne**
1 Pck. Vanillezucker*
2 Bananen*
1 Tasse Milch**
24 Löffelbiskuits
Kakaopulver*



In die mit Milch gefüllte Tasse das Kakaopulver geben und gut verrühren. Den Zucker mit den Eigelben schaumig rühren und die Mascarpone hinzufügen. Alles zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Die abgemessene Sahne muss nun in einer Schüssel mit dem Vanillezucker steif geschlagen und anschließend mit der Eiermasse vermischt werden.

Nun die Bananen in glatte Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen, sodass er bedeckt ist, anschließend mit der Hälfte der Kakaomilch beträufeln. Jetzt kommt ein Drittel der Creme über die Biskuitschicht, dann ca. die Hälfte der zugeschnittenen Bananenscheiben darüber legen. Die restlichen Biskuits werden auf der Cremeschicht verteilt und mit der übrig gebliebenen Kakaomilch beträufelt. Danach kommt das zweite Drittel der Creme sowie die restlichen Bananenscheiben darauf. Zuletzt wird die restliche Creme über den Bananen verstrichen und mit etwas Kakaopulver bestäubt.

Das Bananen-Tiramisu kommt nun für 2 bis 3 Stunden vor dem Verzehr in den Kühlschrank.

KOCHBANANEN

Zutaten für 2 Personen:

4-6 Reife Bananen*
Rapsöl**
4 große Tomaten** (frisch)
1 Zwiebel*
1 Paprika*
½ Chili (je nach Geschmack)
Tomatenmark**

6



Ein Rezept von Abayoni Bankole
(vegetarische Version)

Die reifen Bananen schälen und jeweils in 10 Scheiben schneiden. Hierbei sollten die Bananen schräg angeschnitten werden, sodass die Stücke eine große Fläche zum Anbraten haben. Währenddessen Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Wenn das Öl ganz heiß ist, die Flamme reduzieren und die Bananenscheiben hineinlegen und wenden, sodass sie gleichmäßig eine appetitliche Bräune erreichen. Für die Soße Tomaten, Zwiebel, Paprika und Chili in kleine Stücke schneiden und pürieren. Die pürierte Masse mit dem Tomatenmark vermengen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bananenscheiben mit der Soße heiß servieren.

BANANEN-ERDNUSS-MUFFINS

Zutaten für 12 Stück:

50 g weiche Butter**
125 g brauner Zucker*
1 Ei**
375 g Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
180 ml Milch**
1 Dose Erdnüsse*
2 Bananen*

7

Butter und Zucker mit einem Schneebesen in einer Schüssel cremig rühren, anschließend das Ei unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz in eine separate Schüssel sieben. Das Natron in der Milch auflösen. Nun alle Zutaten zusammen mit der Milch zur Buttermischung hinzufügen und verrühren, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Zum Schluss die Bananen in Scheiben schneiden oder je nach Geschmack auch zerdrücken und mit den Erdnüssen vermengen. Den Teig in die Muffinformen füllen und für 15 Minuten bei 200°C backen.

Inspiziert von irgendwas_0815 auf chefkoch.de

1

TIPPS FÜR DEN **EINKAUF** KENNZEICHEN FAIRER PRODUKTE UND FAIRE BEZUGSQUELLEN

Nicht immer ist es einfach, Produkte zu erkennen, die unter sozial gerechten Bedingungen hergestellt oder gehandelt wurden. Die im Folgenden genannten Siegel und Label kennzeichnen fair gehandelte Produkte. Sie garantieren, dass die Menschen, die diese Produkte herstellen, einen angemessenen Arbeitslohn bekommen, gute Arbeitsbedingungen haben und dass ihnen und ihren Familien dadurch ein besseres Leben ermöglicht wird.

Sichere Hinweise zum Fairen Handel geben Siegel, die von unabhängigen Organisationen wie TransFair e.V., Naturland und Organic Rapunzel Fairtrade vergeben werden. Daneben gibt es faire Importorganisationen. Diese Importeure sind ausschließlich im Fairen Handel aktiv. Sie kaufen von kleinbäuerlichen Zusammenschlüssen oder Unternehmen Produkte, die dann in Deutschland weiterverkauft werden. Somit sind auch die Firmenlabel dieser Organisationen ein verlässlicher Hinweis darauf, dass diese Produkte ohne ein schlechtes Gewissen gekauft werden können.

Produkte mit diesen Siegeln und Labeln sind mittlerweile nicht mehr nur in Welt- und Bioläden zu finden. Auch Supermärkte führen eine kleine Auswahl an Produkten aus dem Fairen Handel.



2

FAIRER HANDEL

SIEGEL UND LABEL



TransFair e.V. (1992 gegründet) handelt nicht mit Waren, sondern vergibt das **Fairtrade-Siegel** für Produkte aus dem Fairen Handel. Die Standards werden von Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) festgelegt, in der Importorganisationen, Händler und Produzenten gemeinsam entscheiden. Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Kosmetik, Textilien, Schuhe, Blumen, Sportbälle. Hinweise: Genetisch veränderter Organismus (im folgenden GvO) verboten; biologischer Anbau empfohlen, durch Bio-Aufschlag gefördert.

www.fairtrade-deutschland.de



Naturland wurde als Verband für ökologischen Landbau e.V. 1982 gegründet. Der Verband hat 1986 sein internationales Engagement in Zusammenarbeit mit der GEPA gestartet. Naturland ist heute einer der größten ökologischen Anbauverbände. Hinweise: GvO verboten, Bio nach Naturland-Richtlinien (höhere Standards als EU-Bio-Siegel).

www.naturland.de



Das Zeichen **Hand in Hand** - Organic Rapunzel Fairtrade ist eine unternehmenseigene Marke der Firma Rapunzel Naturkost AG, deren Produkte zu 100% den Richtlinien des biologischen Anbaus entsprechen. Mit diesem Zeichen werden weiterhin soziale Standards (z.B. Fonds für Entwicklungsprojekte) berücksichtigt und langfristige Partnerschaften angestrebt. www.rapunzel.de



BanaFair ist eine entwicklungspolitische Non-Profit-Organisation und Gründungsmitglied des Forum Fairer Handel. Sortiment: Bananen und Ananas.

www.banafair.de



Der **Weltladen Dachverband e.V.** ist Mitglied der World Fairtrade Association. Unter dem Label „anerkannter Lieferant der Weltläden“ werden auch Produkte vertrieben, die nicht von der FLO zertifiziert sind, aber nach FLO-Standards produziert wurden. Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Handwerksprodukte. Es gibt einen Weltladen in Hannover auf der Limmerstr. 44, 30159 Hannover. www.weltladen.de



El Puente ist eine Fairtrade-Handelsgesellschaft, zu deren Gesellschaftern auch Weltläden zählen. Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Handwerksprodukte. www.el-puente.de



GLOBO Fair Trade Partner ist Mitglied im Forum Fairer Handel und arbeitet nach den Kriterien des Weltladendachverbandes. Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Handwerksprodukte. www.globo-fairtrade.de



Die „**Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt**“ ist Mitglied der World Fair Trade Organization (WFTO) und der European Fair Trade Association (EFTA). Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Handwerksprodukte und Textilien. www.gepa.de



Die „**dritte-welt partner**“-GmbH ist eine Fairtrade-Handelsgesellschaft und Mitglied der WFTO. Weitere ausgezeichnete Produkte neben Lebensmitteln: Handwerksprodukte. www.dwp-rv.de

Es gibt noch eine Menge anderer Produkte, die in fair gehandelter Qualität angeboten werden, wie z.B. Teppiche, Steine, Gold, Geschirr und vieles mehr!

3

LINKSAMMLUNG

FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Die Internetadressen in diese Broschüre haben wir zu Ihrer weiteren Information zusammengestellt.

Die jeweiligen Websites unterliegen nicht unserem Einfluss. Daher übernehmen wir keine Verantwortung für deren Inhalte.

FAIRER HANDEL

www.fairtrade.de
www.transfair.org
www.el-puente.de
www.gepa.de
www.oxfam.de
www.oeko-fair.de
www.fair4you-online.de
www.forum-fairer-handel.de
www.fair-feels-good.de

SIEGEL UND LABEL

www.label-online.de
www.siegelklarheit.de



Landeshauptstadt

Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**WIRTSCHAFTS- UND UMWELTDEZERNAT
AGENDA 21- UND NACHHALTIGKEITSBÜRO**

Trammplatz 2
30159 Hannover

Telefon: 0511 168-4 17 08/-4 98 38
E-Mail: agenda21@hannover-stadt.de

Konzept und Text:

Lea Stawarz

Redaktion:

Ingmar Vogelsang, Udo Büsing, Lea Stawarz

V.i.S.d.P.:

Susanne Wildermann

Fotos:

Lea Stawarz, Miriam Ersch, Tobias Thiele, Imran Mehr, TransFair

Gestaltung:

Oliver Sasse

Druck:

Steppat Druck GmbH
Gedruckt auf 100% Recycling Papier

Stand:

April 2016