



FAIRTRADE-
TOWN

TÖDLICHE ENTHÜLLUNGEN MORD IN SCHOKISTEDT

Ein Krimi-Dinner

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

HAN
NOV
ER 

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

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

Trammplatz 2
30159 Hannover

Telefon: 0511 168-4 17 08/- 4 26 06
E-Mail: agenda21@hannover-stadt.de

Konzeption:

Holger Busch und Gitta Hesse vom Verlag Ausbrecher und Komplizen
www.ausbrecherundkomplizen.de

Redaktionelle Bearbeitung:

Dominic Breyvogel, Ingmar Vogelsang
v.i.S.d.R.: Susanne Wildermann

Zeichnungen und Layout:

Studio Oliver Sasse, Celle
www.studioolli.de

Lektorat:

Ute Finkeldei
www.orauschen.de

Stand: Juni 2018



INHALT

PDF 1.0	GastgeberInnen-Heft	34 Seiten / 17 Blatt Din A4
	• Einführung	Seite 3
	• Danksagung	Seite 5
	• Rechtlicher Hinweis	Seite 5
	• Allgemeines	Seite 6
	• Spielablauf	Seite 6 - 8
	• Das nachhaltige Krimi-Dinner	Seite 9 - 17
	• Tipps für den Einkauf	Seite 18 - 20
	• Rezeptvorschläge	Seite 21 - 34
PDF 2.1	Charakterprofil Fritz Brocken	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.2	Charakterprofil Hein Brüller	10 Seiten / 5 Blatt Din A4
PDF 2.3	Charakterprofil Helmut Steinbeißer	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.4	Charakterprofil Jane Guttut	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.5	Charakterprofil Natalia Petroviczka	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.6	Charakterprofil Nikos Zanidis	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.7	Charakterprofil Önal Karaca	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 2.8	Charakterprofil Rebecca Roller	8 Seiten / 4 Blatt Din A4
PDF 3.0	Beweismappe Tatort	6 Seiten / 3 Blatt Din A4
PDF 3.1	Beweismappe Hinweise 1. Runde	9 Seiten / 5 Blatt Din A4
PDF 3.2	Beweismappe Hinweise 2. Runde	9 Seiten / 5 Blatt Din A4
PDF 3.3	Beweismappe Zeugenaussagen 3. Runde	10 Seiten / 5 Blatt Din A4
PDF 4.0	Auflösung	4 Seiten / 2 Blatt Din A4
PDF 5.0	Einladungen	Formular / 1 Seite Din A6

GastgeberInnen- Heft

Einführung

Liebe KrimiDinner-Freundinnen und -Freunde,

*wir freuen uns, Ihnen und Euch das erste faire KrimiDinner
der Landeshauptstadt Hannover zu präsentieren, ein Spiel, das Lust am
Kombinieren und Fairen Handel perfekt miteinander verbindet!*

Im September 2015 unterzeichneten insgesamt 193 Mitgliedsstaaten die globalen Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, SDGs).

Bis 2030 wollen Regierungen weltweit die Armut beseitigen, Bildung und Gesundheit fördern, Klimawandel und Artensterben stoppen und insgesamt zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen. Entsprechend hat der Rat der Landeshauptstadt Hannover beschlossen, diese elementaren Ziele auf lokaler Ebene umzusetzen.

Eine langfristige Veränderung dieser Größenordnung kann nur dann verwirklicht werden, wenn unsere vergleichsweise hohe Lebensqualität nicht weiterhin auf Kosten der Menschen des Globalen Südens erzielt wird. Nachhaltiger Konsum und ein damit einhergehender Fairer Handel spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Auch wenn viele VerbraucherInnen den Fairen Handel in erster Linie mit fairer

Entlohnung der ProduzentInnen im Globalen Süden gleichsetzen, so kommt ihm doch eine wesentlich größere Bedeutung zu. Fairer Handel steht für Dialog, gegenseitigen Respekt und Transparenz – und zwar für alle seine AkteurInnen. Wir haben es in der Hand – indem wir mit unserer Konsumentenscheidung dazu beitragen, die soziale und ökologische Gerechtigkeit weltweit zu verbessern! Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro der Landeshauptstadt Hannover engagiert sich für den Fairen Handel, indem es diesen intern ebenso wie nach außen intensiv unterstützt und bewirbt. Dabei ist es unser Ziel, ein faires Bewusstsein zu schaffen und Entscheidungs- und Gestaltungskompetenzen auf breiter Ebene zu fördern. Für dieses Engagement wurde die die Landeshauptstadt bereits 2010 als „Fair-trade-Town“ ausgezeichnet – mehr dazu unter www.hannover-nachhaltigkeit.de.

Unser KrimiDinner soll nicht nur „Licht ins Dunkel“ bringen, und es geht auch nicht nur um Aufklärung im doppelten Sinne. Fairer Handel ist keine lästige moralische Pflicht oder persönliche Einschränkung, sondern ermöglicht uns bewusstes, global verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln. Fairer Handel lässt uns buchstäblich über den eigenen Tellerrand hinaussehen – und mit diesem KrimiDinner möchten wir unter anderem dazu inspirieren, sich auf Entdeckungsreise durch die Welt der fairen Genüsse zu begeben. In diesem Sinne gibt es im Anhang einige „faire“ Rezeptideen, die Ihrem und Eurem KrimiDinner-Abend ein ganz besonderes (kulinarisches) Ambiente verleihen werden.

**Wir wünschen jede Menge Spaß,
Spannung und fairen Genuss!**

Das Team des Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüros der Landeshauptstadt Hannover

Danksagung

Wir bedanken uns bei „Ausbrecher und Komplizen“ (Holger Busch und Gitta Hesse) für die Entwicklung der Handlung und Charaktere, sowie für die gute Zusammenarbeit.

Außerdem bedanken wir uns für Anregung und Kritik bei den ProbespielerInnen: Bego, Brigitta, Hape, Marion, Matthias, Momo, Nils, Steve, Susanne, Thorge und Udo.

Rechtlicher Hinweis

Alle Inhalte dieses KrimiDinners und der damit verbundenen Dateien, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Landeshauptstadt Hannover.

Das Spiel wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die damit verbundenen Dateien können für den privaten Gebrauch genutzt und vervielfältigt werden. Eine anderweitige, insbesondere kommerzielle Nutzung, bedarf der Zustimmung der Landeshauptstadt Hannover (Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro).

Eine Veröffentlichung durch Dritte ist ohne die Zustimmung der Landeshauptstadt Hannover nicht zulässig.

Das Spiel ist vollständig fiktiv. Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen oder mit real existierenden Namen oder Plätzen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Allgemeines

Ein Mord ist geschehen und alle MitspielerInnen dieses Krimispiels könnten der bzw. die TäterIn sein. Jede und jeder ist verdächtig, hat ein wackliges oder gar kein Alibi und mindestens ein Motiv.

Eure Aufgabe ist es nun, dem oder der MörderIn auf die Schliche zu kommen. Dazu dürft Ihr Euch gegenseitig alles fragen, was Euch in den Sinn kommt. Gleichzeitig erhaltet Ihr in verschiedenen Runden des Spiels unterschiedlichste Hinweise oder Beweise, welche die SpielerInnen geschickt einsetzen müssen. So ist es möglich, dem bzw. der TäterIn auf die Spur zu kommen und gleichzeitig von sich selbst abzulenken.

Wichtig: Nur der bzw. die TäterIn darf lügen!

Alle anderen MitspielerInnen müssen im Rahmen ihrer Rolle die Wahrheit sagen.

Manchmal ist aber sinnvoll, eine Information nicht zu erwähnen, wenn nicht danach gefragt wird, um sich nicht selbst zu belasten. Natürlich könnt Ihr Dinge erfinden, wenn sich die Antwort auf eine Frage nicht aus den Rolleninformationen ergibt.

Spielablauf

I.

Für dieses Krimispiel brauchst Du 8 Personen. Als Spielleitung kannst Du mitspielen und Dir eine der Rollen selbst zuteilen. Es ist problemlos möglich, das KrimiDinner vorzubereiten ohne die Lösung vorher zu kennen.

II.

Im Vorfeld schickst Du den MitspielerInnen zusammen mit der Einladung ihre Charakterprofile. So können sich alle schon auf ihre Rollen vorbereiten und idealerweise zum Anlass oder zur Rolle passend verkleiden.

III.

Du bereitest alles entsprechend für das Spiel vor. Wie Du den Raum gestaltest, ist Deiner Fantasie überlassen. Wichtig ist, dass alle an einem ausreichend großen Tisch sitzen und Blickkontakt haben können. Sinnvoll ist es, an jeden Platz ein Namensschild, Stift und Papier für Notizen zu deponieren.

IV.

Perfekt wird Deine Krimiveranstaltung, wenn Du dafür ein passendes, faires Menü bereitest – Rezeptideen findest Du ab Seite 21.

Wir empfehlen folgenden Ablauf:

1.	Einleitung in die Ausgangssituation und den Ablauf des Abends	ca. 5 Min.
2.	Vorstellungsrunde (Punkt V.)	ca. 10 Min.
3.	Tatortrunde und erste Hinweiserunde (Punkt VI.)	ca. 10-15 Min.
4.	Vorspeise	
5.	Die weiteren Beweis- und Hinweiserunden (Punkt VII.)	ca. 15-20 Min.
6.	Hauptgericht	
7.	Zeugenaussagen und Beweiserunde (Punkt VIII.)	ca. 15-20 Min.
8.	Dessert	
9.	Auflösung (Punkt IX.-X.)	ca. 10-15 Min.

Die Zeitangaben basieren auf unserer Erfahrung und stellen einen Richtwert dar. Es steht Euch natürlich frei, Euch mehr Zeit zu nehmen. Genauso könnt Ihr Diskussionen abkürzen, wenn schon alles gesagt wurde.

V.

Wenn alle MitspielerInnen bereit sind, eröffnest Du das Spiel.

Alle SpielerInnen sollten sich und ihre Rolle kurz vorstellen. So können sich alle damit vertraut machen, welche Person den entsprechenden Charakter spielt. Vergiss dabei nicht die Namensschilder!

VI.

Nun nimmst Du die Beweise der Datei 3.0 „Beweismappe Tatort“ und legst sie den MitspielerInnen vor. Danach teilst Du die Hinweise aus der Datei 3.1 „Beweismappe Hinweise 1. Runde“ (1.1. bis 1.8) aus, die den einzelnen TeilnehmerInnen konkret zugeordnet sind. Dabei erhält jede Person ausschließlich ihren speziellen Hinweis. Die neu gewonnenen Informationen werden nun von allen ins Gespräch gebracht. Natürlich dürfen zwischendurch auch Fragen gestellt werden, die nichts mit den neuen Hinweisen zu tun haben. Vielleicht verschweigt eine Person einen Hinweis, um sich nicht zu belasten.

VII.

Wenn alle wichtigen Hinweise genannt wurden und keine weiteren Fragen bestehen, verteilst Du die Beweise aus der Datei 3.2 „Beweismappe Hinweise 2. Runde“. Dabei gibt es diesmal keine Regel, wer welchen Beweis erhalten soll. Du kannst spontan entscheiden oder die Beweise offen auslegen. Mit den neuen Hinweisen ergeben sich nun neue Fragen für die TeilnehmerInnen. Es ist möglich, schon hier die ersten Verdächtigen zu beschuldigen.

VIII.

Nachdem alle Beweise besprochen sind, teilst Du die letzten Zeugenaussagen und Beweise (Datei 3.3 Beweismappe Zeugenaussagen 3. Runde (3.1. bis 3.9) aus. Auch hier gibt es keine festgelegte Reihenfolge oder Person. Die letzten Fragen und Verdächtigungen werden jetzt ausgesprochen und diskutiert.

IX.

Wenn wieder alles zur Sprache gebracht wurde, geht es ins Finale. Wenn es noch offene Fragen gibt, ist jetzt die letzte Möglichkeit, diese zu besprechen. Im Anschluss geben alle MitspielerInnen einen Tipp ab, wen sie für den oder die TäterIn halten – natürlich mit einer möglichst guten Begründung.

X.

Zum Schluss liest Du die Datei 4.0 „Auflösung“ vor. Es können sich diejenigen freuen, die richtig auf den oder die MörderIn getippt haben, oder die Tat wird ungesühnt bleiben, weil die falsche Person beschuldigt wurde.

Das nachhaltige KrimiDinner

Auch wenn die Handlung und die Charaktere des KrimiDinners frei erfunden sind, ist der Hintergrund an vielen Stellen doch von der Realität inspiriert. Fairen Handel und Fairtrade Towns gibt es wirklich. Um hier ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen, wollen wir einige Begriffe und Hintergründe klären. Natürlich können viele Themen nur angerissen werden, daher finden Interessierte hier Links zum Weiterlesen.



Was bedeutet Fairer Handel?

Viele VerbraucherInnen verbinden mit dem Fairen Handel die Zahlung eines fairen Preises an die ProduzentInnen im globalen Süden*.

*Der Globale Süden umfasst die sog. Entwicklungs- und Schwellenländer in Süd- und Mittelamerika, Afrika sowie Indien, China und Südostasien. Der Globale Norden umfasst die Industrieländer in Europa, Nordamerika sowie Russland, Japan, Südkorea, Australien und Neuseeland.

Fairer Handel bedeutet aber sehr viel mehr:

Die Handelsbeziehungen sind langfristiger Natur und möglichst direkt. Die ProduzentInnen im Globalen Süden erhalten für ihre Waren deutlich bessere Preise als auf dem Weltmarkt. Damit sollen nicht nur die ProduzentInnen angemessen leben können, auch für die Stärkung demokratischer Strukturen und die Verbesserung von Gesundheitsvorsorge und Bildung werden zusätzliche Prämien gezahlt. Zudem wird im Fairen Handel die Umstellung auf biologische Landwirtschaft gefördert.

ArbeiterInnen auf Plantagen oder in Fabriken erhalten nicht nur den gesetzlichen Mindestlohn. Sie bekommen einen „Living wage“, von dem sie ihren Lebensunterhalt ohne Not bestreiten können. Auch Arbeitsschutz und Krankenversicherung werden gewährleistet. Selbstverständlich sind ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit verboten.

Die AkteurInnen des Fairen Handels – HändlerInnen und ProduzentInnen – setzen im Miteinander auf Dialog, gegenseitigen Respekt und Transparenz. In den Entscheidungsgremien der wichtigsten Organisation des Fairen Handels, der World Fair Trade Organisation, sind daher alle Gremien paritätisch mit ProduzentInnen und HändlerInnen besetzt.



Weitere Informationen zum Fairen Handel gibt es hier:

www.forum-fairer-handel.de



Was ist eine „Fairtrade-Town“?

Von der internationalen Fairtrade Labeling Organisation, welche das bekannte Transfair-Siegel vergibt, wurde die „Fairtrade-Towns-Kampagne“ ins Leben gerufen. Städte können sich hier bewerben, um sich als „Fairtrade-Town“ auszeichnen zu lassen.

Zu den Bedingungen gehören neben einem Stadtratsbeschluss, den Fairen Handel zu fördern, zum Beispiel, indem im Rathaus nur noch Fairer Kaffee ausgeschenkt wird, auch die Bildung einer Steuerungsgruppe aus Zivilgesellschaft, Handel und Verwaltung. Daneben muss eine bestimmte Anzahl an Geschäften (abhängig von der Größe der Kommune) fair gehandelte Produkte anbieten. Auch müssen regelmäßig Veranstaltungen zum Fairen Handel stattfinden.

Diese Kriterien werden nach der Auszeichnung regelmäßig kontrolliert, damit der Faire Handel auch nachhaltig verankert wird.

Die Landeshauptstadt Hannover und ihre städtischen Einrichtungen haben sich per Ratsbeschluss dazu verpflichtet, seit 2010 keine Produkte aus ausbeuterischer Kinderarbeit mehr zu beschaffen. Stattdessen sollen fair gehandelte Produkte bevorzugt werden. Mittlerweile werden bei allen Sitzungen im Rathaus Kaffee, Tee und Orangensaft aus dem Fairen Handel ausgeschenkt.

Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro arbeitet in einer Steuerungsgruppe aus VertreterInnen von Handel, Gastronomie und Zivilgesellschaft aktiv an der Verbreitung des Fairen Handels. Für dieses Engagement wurde Hannover am 10. Mai 2010 als erste Fairtrade-Stadt in Niedersachsen ausgezeichnet.

Neben Städten und Gemeinden können sich auch Schulen und Universitäten, sowie als Pilotprojekt PfadfinderInnen-Gruppen auszeichnen lassen. In Hannover gibt es seit 2016 fünf Fairtrade-Schools, zwei weitere Schulen werden in 2018 noch ausgezeichnet. Damit gehört die Landeshauptstadt Hannover zu den bundesdeutschen SpitzenreiterInnen. Auch eine der beiden ersten Fairtrade-Scouts-Gruppen ist seit 2015 in Hannover ansässig.



Weitere Informationen zur „Fairtrade-Towns-Kampagne“ und Hinweise zu Fairtrade-Schools und Fairtrade-Universities gibt es unter www.fairtrade-towns.de, zu den Fairtrade-Scouts unter www.fairtrade-scouts.de.

Was ist mit Siegeln und Labeln?

Damit die Idee des Fairen Handels nicht missbraucht wird, haben die AkteurInnen zwei wichtige Ansätze, die den KonsumentInnen Sicherheit geben sollen: **Transparenz und Kontrolle.**

Dabei verfolgen sie unterschiedliche Wege.

Die großen „Fairhandelshäuser“ (GEPA, El Punte, Banafair, dwp und Globo) sind ImporteurInnen. Sie setzen in erster Linie auf die Transparenz ihrer Handelsstrukturen – von der Produktion über die Verarbeitung bis zum Verkauf. Sie kaufen direkt bei Kooperativen ein und lassen die Rohstoffe in ihrem Auftrag weiterverarbeiten. Die fertigen Produkte werden dann mit ihrem Markenlabel in Weltläden, über das Internet und von einigen auch im Supermarkt verkauft.

Neben den bereits erwähnten großen Fairhandelshäusern gibt es viele kleine ImporteurInnen und DirektändlerInnen. Diese können sich über den Weltladendachverband als LieferantIn des fairen Handels anerkennen lassen.



Informationen zu den „anerkannten LieferantenInnen“ gibt es auf der Seite des Weltladen-Dachverbandes: www.weltladen.de (dann nach Seite -> *Für Kunde/innen* -> *Unsere Fair-Handels-Importeure*).

Das bekannte Fairtrade-Siegel der Fairtrade Labeling Organisation (FLO) setzt dagegen stärker auf unabhängige Kontrolle. Das Siegel wird nach Prüfung an ProduzentInnen für einzelne Rohstoffe, wie Kaffee oder Kakao, vergeben. Die Einhaltung der Kriterien der FLO müssen sie sich regelmäßig zertifizieren lassen. Firmen können dann diese Rohstoffe weiterverarbeiten und die Produkte unter ihrem Markenlabel verkaufen. Um zu zeigen, dass sie fair gehandelte

Rohstoffe verwenden, dürfen sie das Fairtrade-Siegel verwenden. Dafür zahlen sie eine Lizenzgebühr an die FLO, welche damit ihre Arbeit finanziert.

Für VerbraucherInnen ist es nicht immer leicht, unter der Vielzahl von Siegeln zu erkennen, welche Siegel überprüft und glaubwürdig sind. Daher haben wir vertrauenswürdige Siegel des Fairen Handels zum Thema Lebensmittel zusammengestellt. Diese stellen wir im GastgeberInnenheft unter dem Kapitel „Tipps für den Einkauf“ (Seiten 18-20) vor.



Einen Überblick und eine Bewertung von Siegeln und Labeln – nicht nur des Fairen Handels – gibt es auf: label-online.de.

Was ist mit Mischprodukten?

Kaffee, Zucker oder Bananen bestehen aus lediglich einer Zutat. Eis, Kekse oder Schokolade sind hingegen sogenannte Mischprodukte aus verschiedenen Zutaten, die nur anteilig aus Zutaten des Fairen Handels bestehen. Hier werden auch konventionelle Zutaten, wie zum Beispiel Milch oder Mehl, verwendet, die überwiegend aus dem Globalen Norden stammen.

Unter bestimmten Umständen können diese Produkte das Transfair-Siegel erhalten. Dafür müssen alle Zutaten, die aus dem Fairen Handel beschafft werden können (z.B. Zucker oder Kakao), zu 100 % aus dem Fairen Handel stammen. Außerdem müssen **mindestens 20 %** der Zutaten eines Produktes fair gehandelt sein, wobei Trinkwasser und Milch nicht mitzählen, wenn der Anteil dieser beiden Zutaten 50 % übersteigt.



Mehr findet sich direkt bei Transfair:

<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-standards/mischprodukte.html>.

Für die Verwendung des Bio-Siegels der EU gilt, dass 90 % der Zutaten nach ökologischen Kriterien erzeugt werden müssen. Andere Siegel des ökologischen Landbaus sind hierbei noch strenger.

Was ist mit Kinderarbeit in den Steinbrüchen?

Überall auf der Welt arbeiten Kinder – um ihre Familie zu unterstützen oder, wie in Deutschland, um ihr Taschengeld aufzubessern. Problematisch wird diese Arbeit, wenn sie körperlich anstrengend oder gefährlich ist, aber auch, wenn sie es den Kindern unmöglich macht, zur Schule zu gehen, oder einfach Kind zu sein. Diese ausbeuterische Kinderarbeit ist weltweit durch die ILO-Konvention 182 verboten.



Trotzdem arbeiten gerade in Indien und anderen asiatischen Ländern Kinder in Steinbrüchen. Sie bedienen dort schwere Presslufthämmer und hantieren auch mit gefährlichen Sprengstoffen, um riesige Granitblöcke aus dem Stein zu sprengen. Die gewonnenen Steine werden in Deutschland z.B. als Grabsteine oder bei Pflasterarbeiten eingesetzt. Einige Steinbrüche setzten allerdings keine Kinderarbeit ein und achten auch sonst auf Arbeitsrechte. Sie können ihre Produkte unabhängig mit „Xertifix“ zertifizieren lassen.



Weitere Informationen zu ausbeuterischer Kinderarbeit – nicht nur in Steinbrüchen – und Maßnahmen dagegen gibt es hier:
www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de.



Warum Produkte aus biologischer und regionaler Landwirtschaft?

Industrielle Landwirtschaft belastet die Umwelt mit Pestiziden und synthetischen Düngemitteln. Eine Abnahme der Artenvielfalt ist die Folge. Die Intensivtierhaltung sorgt mit der Gülleproduktion, dem Futtermittelverbrauch und dem hohen Einsatz von Medikamenten für zusätzliche Probleme. Diese Faktoren belasten Boden, Grundwasser und Klima.

Zusätzlich gibt es soziale Probleme. Insbesondere in Südamerika werden Urwaldflächen für den Futtermittelanbau gerodet und Menschen vertrieben. 90 % der Sojaproduktion und 60 % der Getreideproduktion werden als Futtermittel für den Export, statt als Lebensmittel für die Bevölkerung verwendet. In Südspanien und Nordafrika wird das knappe Trinkwasser für die Bewässerung der Obst- und Gemüseplantagen eingesetzt.

Der biologische Landbau mit seinen alternativen Methoden zum Pflanzenschutz, dem Einsatz natürlicher Düngemittel und artgerechter Tierhaltung bietet hier eine zukunftsfähige Alternative. Nachhaltig wird es, wenn saisonale und regionale Produkte konsumiert werden.

Tipps für den Einkauf

Regional heißt saisonal

Allerdings sind auch biologische Produkte nicht immer die erste Wahl. Außerhalb der Saison finden auch biologisch angebaute Gemüse und insbesondere Obst aus Spanien, Marokko oder sogar Kenia ihren weiten Weg auf unsere Teller. Dabei gilt nicht nur, dass, je weniger Verkehr ein Lebensmittel erzeugt, es desto besser für die Umwelt ist. Auch der Wasserverbrauch stellt in einigen Anbaugebieten ein großes Problem dar, weil das Wasser den Menschen dann nicht mehr als Trink- oder Nutzwasser zur Verfügung steht.

Saisonales Obst und Gemüse, das von regionalen ProduzentInnen stammt, benötigt deutlich weniger Energie für Transport, Verkehr oder Aufzucht im Gewächshaus. Damit sorgt die Entscheidung für regionale und saisonale Lebensmittel auch für geringere Umweltbelastung. Meistens sind saisonale Produkte zudem billiger.



Einen Saisonkalender für Lebensmittel gibt es hier:
www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender.

Außerhalb der Saison - Haltbares statt Frisches

Gerade im Winter ist insbesondere die saisonale Versorgung mit Obst nur sehr eingeschränkt möglich. Um nicht auf Importe zurückzugreifen, bieten sich vor allem Trockenfrüchte an. Gemüse dagegen gibt es vielfach als Lagerware – Kartoffeln, Karotten oder Kohl und sogar Äpfel können den Winter über auch ohne Kühlung frisch gehalten werden.

Siegelliste Lebensmittel

Fair gehandelte Produkte werden mittlerweile nicht mehr nur in den Fachgeschäften des Fairen Handels, den Weltläden, vertrieben. Auch in Bioläden, Supermärkten und Discountern sind fair gehandelte Produkte zu finden. Damit VerbraucherInnen sich im Siegel-Dschungel zurechtfinden, haben wir hier die wichtigsten Siegel und Markenlabel des Fairen Handels zusammengestellt. Ebenfalls aufgelistet sind die Siegel für biologisch produzierte Lebensmittel.

Produktsiegel des Fairen Handels:

Die folgenden Siegel garantieren, dass die Produkte bzw. ihre Zutaten aus Fairem Handel stammen:



Das bekannteste Produktsiegel in Deutschland ist das Fairtrade-Siegel.



Das „fair for life“-Programm verlangt zusätzlich zum Fairen Handel, dass entlang der gesamten Lieferkette - also auch bei der Weiterverarbeitung - soziale Arbeitsbedingungen eingehalten werden.

LieferantInnen fair gehandelter Produkte:

Alle der nachfolgenden Unternehmen sind offiziell geprüfte und anerkannte LieferantInnen von Weltläden. Ihre gesamte Produktlinie entspricht den Anforderungen des Fairen Handels.



Informationen zu weiteren anerkannten LieferantInnen gibt es auf der Seite des Weltladen-Dachverbandes: www.weltladen.de

(dann nach Seite -> *Für Kunde/innen* -> *Unsere Fair-Handels-Importeure*).



Das „Naturland Fair“-Siegel kennzeichnet Produkte, die neben den Naturland-Anforderungen für ökologischen Landbau zusätzlich die Kriterien des Fairen Handels erfüllen. Es kann daher auch für Zutaten aus dem Globalen Norden verwendet werden, z.B. für faire Milch aus Deutschland.



Ebenfalls für eine Verbindung von sozial und biologisch nachhaltiger Produktion steht das Eigenlabel der Marke Rapunzel. Es orientiert sich an den Standards des Fairen Handels und hat daraus eigene Kriterien entwickelt.



Produktsiegel der biologischen Landwirtschaft:

Das deutsche bzw. das EU-Bio-Siegel garantiert, dass die gekennzeichneten Lebensmittel unter biologischen Bedingungen, wie dem Verzicht auf Pestizide und synthetische Dünger, produziert wurden.



Weiterhin gibt es die Siegel des ökologischen Landbaus. Sie gehen in ihren Anforderungen noch über das EU-Biosiegel hinaus, indem weitere ökologische Aspekte berücksichtigt und strengere Kriterien angelegt werden. Zum Beispiel ist es unzulässig, im selben Betrieb sowohl ökologisch als auch konventionell zu produzieren.



Einkaufsführer für Hannover

Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro hat für Hannover einen Einkaufsführer mit Adressen von Geschäften zusammengestellt, die fair gehandelte Produkte führen. Der Einkaufsführer liegt in vielen öffentlichen Gebäuden, wie Büchereien oder Stadtteilzentren sowie im Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro aus. Außerdem kann er unter www.hannover-nachhaltigkeit.de/einkaufsfuehrer heruntergeladen werden.

Rezeptvorschläge

Sämtliche Rezepte sind – soweit nicht anders angegeben – für acht Personen ausgelegt. Nahezu alle Zutaten können auch in ökologischer Qualität im Bioladen oder im gut sortierten Supermarkt gekauft werden.

Alle Zutaten, die fett markiert sind, können aus dem Fairen Handel bezogen werden. Die größte Auswahl bieten dabei natürlich die Weltläden, aber auch in einer Reihe von Supermärkten sind viele Produkte erhältlich.

Eiskaffee



Zutaten pro Person:

- 100 g Sahne
- 1 EL **Vanillezucker**
- 4 Kugeln Eis
(Vanillegeschmack)
- 300 ml gekochter **Kaffee**, gut gekühlt

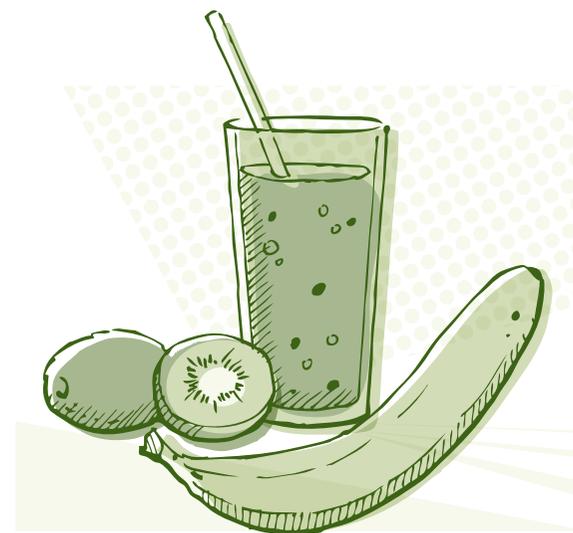
Zubereitung:

Der gekühlte Kaffee wird mit dem Vanillezucker vermischt und in ein passendes Gefäß gegossen. Das Eis dazugeben, anschließend kommt geschlagene (Soja-)Sahne obenauf. Fertig!

Bananen-Kiwi-Smoothie

Zutaten pro Person:

- 100 g **Banane**
- 110 g Kiwi
- 50 ml **Orangensaft**
- 10 ml Zitronensaft
- 100 g (Soja)Joghurt
- 1 EL **Honig / Agavendicksaft**



Zubereitung:

Die Bananen und Kiwis schälen, grob zerkleinern und im Mixer fein pürieren. Orangen- und Zitronensaft sowie Joghurt und Honig zugeben. Nochmals durchmischen bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Türkische Rote Linsensuppe

Zutaten:

- 3 kleine Zwiebeln
- 70 ml **Olivenöl**
(ca. 1 EL p.P.)
- 200 g **Rote Linsen**
- 200 g **Bulgur**
- 3 l Gemüsebrühe
- 150 g Tomatenmark
(ca. 1 EL p.P.)
- Salz
- **Pfeffer**
- **Paprikapulver**



Nach Geschmack: ein wenig frische gehackte Chili

Zum Garnieren: frische gehackte Minze, ungesüßter (Soja)Joghurt

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, anschließend in Olivenöl anbraten.
2. Rote Linsen waschen und mit dem Bulgur, der Gemüsebrühe und dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben.
Alles gut miteinander verrühren. Ggf. die roten Chilis begeben.
3. Aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln, bis Linsen und Bulgur gar sind (20-30 Min.), gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt.
4. Je nach gewünschter Dicke der Suppe ggf. Gemüsebrühe zufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
6. Mit gehackter Minze und einem Klecks Joghurt servieren.

Schwarze Bohnen Tacos

Zutaten:

Für die Füllung:

- 300 g **Quinoa**
- 200 g **getrocknete Schwarze Bohnen** oder **Kidneybohnen**
(alternativ aus Dose/Glas, Abtropfgewicht 500 g)
- 2 Dosen Mais (Abtropfgewicht ca. 550 g)
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 kleine rote Zwiebeln
- Etwas Saft von 2 gepressten Zitronen (ca. 100-150 ml Zitronensaft)
- 4 EL natives **Olivenöl**
- 2 TL **Pimenton del la vera** (geräuchertes Paprikapulver) (fair)
- 3-4 TL **Chiliflocken**

Für die Guacamole:

- 2 Tomaten
- 2 reife Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- Restlicher Zitronensaft

Zum Füllen:

- 16 Mais-Taco-Schalen

Zum Garnieren:

- 4 EL ungesüßter (Soja-)Joghurt
- 6-8 Stängel frischer Koriander (alternativ frische Petersilie), fein gehackt

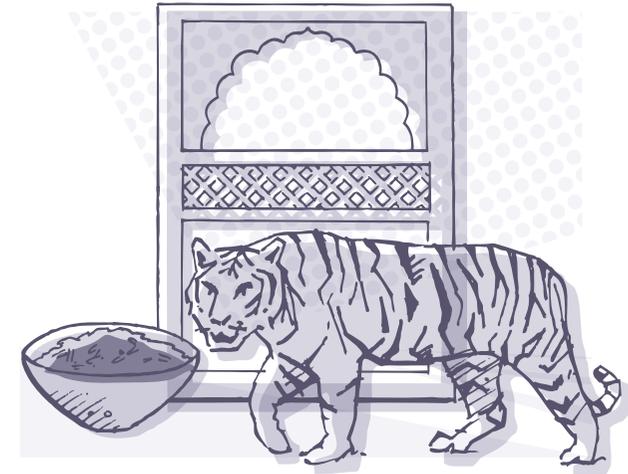


Schwarze Bohnen Tacos

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in ausreichend Wasser (so, dass alle Bohnen bedeckt sind) einweichen. Dann mit etwas Salz gar kochen (je nach Bohnen 30 Min. bis 2 Stunden). Anschließend abgießen und abwaschen.
2. Quinoa in einem Sieb waschen. Mit der doppelten Menge an Wasser und einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen und bei offenem Deckel 8-10 Min. auf kleiner Hitze weiter garen. Den Topf vom Herd nehmen und die Quinoa ausquellen lassen.
3. Bohnen und Mais in einem Sieb sorgfältig abtropfen lassen.
4. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Röllchen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
5. Bohnen, Quinoa, Mais, Lauchzwiebeln und Zwiebeln miteinander vermengen. Mit drei Esslöffeln Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren. Anschließend mit Räucherpaprika, Salz und Chiliflocken würzen.
6. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fruchtfleisch der Avocado grob mit einer Gabel zerdrücken. Alles zusammen mit den Tomaten und dem restlichen Zitronensaft verrühren.
7. Koriander waschen und trockenschütteln. Zum Anrichten etwas Bohnen-Quinoa-Füllung in die Taco-Schalen geben und ein wenig Avocadomus darauf geben. (Soja-)Joghurt und Chilisauce nach Belieben verteilen. Mit Koriander bestreuen.

Gemüsecurry mit Lila Reis und Curry-Linsen-Bällchen



Zutaten Gemüsecurry mit Lila Reis:

- 300 g **Lila Reis**, ersatzweise **Basmati-Reis**
- 2 Zwiebeln
- Ca. 4 EL neutrales Öl zum Anbraten
- Ca. 2 kg gemischtes Gemüse der Saison, klein geschnitten (z.B. grüner Spargel, Brokkoli, Paprika, Erbsen, Zucchini, Stangensellerie, Mangold, Spinat, Blumenkohl, Weißkohl, gekochte weiße Bohnen, Kohlrabi, Karotten)
- 8 TL **Curry-Mischung** (Pulver), alternativ ein Glas **Curry-Paste**
- 500 ml **Kokosmilch**
- ggf. etwas Mehl zum Andicken
- **Cashew/Mandeln**, gehackt, zum Garnieren

Gemüsecurry mit Lila Reis

Zubereitung:

1. Den Reis mit doppelt so viel Wasser und gut 1 TL Salz zum Kochen bringen. Anschließend so lange bei mittlerer Hitze kochen, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass der Reis nicht mehr bedeckt ist. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen.
2. Die Zwiebeln grob hacken oder in Streifen schneiden. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Wenn Curry-Pulver verwendet wird, dieses mitdünsten. Nacheinander das Gemüse zugeben und unter Rühren mit andünsten, bis es leicht Farbe annimmt. Dabei „festes“ Gemüse (Karotten, Spargel, Blumenkohl, Kohlrabi) zuerst zugeben und entsprechend länger dünsten als „weiches“ und gekochtes Gemüse (Zucchini, Brokkoli, Erbsen), das Blattgemüse ggf. zuletzt dazugeben.
4. Mit so viel Wasser ablöschen, dass das Gemüse zur Hälfte im Wasser steht. Das Curry solange bei mittlerer Hitze 10-20 Min. weiter dünsten, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat. Dann die Kokosmilch zugeben und nochmals 5-10 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen.
5. Wenn das Curry zu dünn ist, 1-2 EL Mehl in etwa zwei- bis dreimal so viel Wasser verrühren, zum Curry geben und aufkochen.
6. Anschließend nachwürzen und ggf. nochmals andicken.
7. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne trocken rösten, bis sie Farbe annehmen, und beim Anrichten über das Curry streuen.

Curry-Linsen-Bällchen

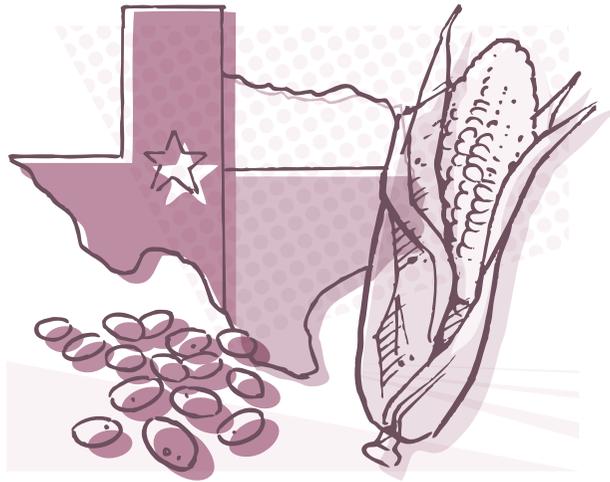
Zutaten Curry-Linsen-Bällchen (ca. 30 Stück):

- 250 g **rote Linsen**
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Bund frische Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 2-3 TL **scharfes Currypulver**
- Salz
- 4 EL Weizenmehl
- **Cayennepfeffer**
- 1 l neutrales Öl (zum Frittieren)

Zubereitung:

1. Für die Bällchen die Linsen in reichlich heißem Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und sorgfältig abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.
4. Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft, Curry und 1 TL Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Mehl unterrühren. Die Masse mit einem 1 TL Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und 30 Min. lang ruhen lassen.
5. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Linsenbällchen vorsichtig hineingeben und goldbraun ausbacken.
6. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend zum fertigen Curry geben.

Chili sin Carne



Zutaten:

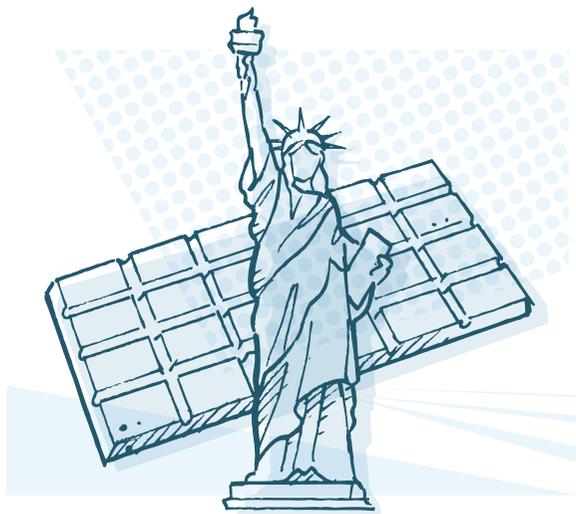
- 400 g feines Sojagranulat, alternativ 500 g **Buchweizen** oder 400 g Lupinentofu
- 2 kg frische Tomaten oder 1 kg passierte Tomaten
- 300 g getrocknete **Kidneybohnen** (alternativ aus Dose/Glas, Abtropfgewicht ca. 750 g) (fair)
- 2 Dosen Mais (Abtropfgewicht ca. 550 g)
- 3 Paprikaschoten (rot)
- 4 rote Zwiebeln oder 2 Speisewiebeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- **Olivenöl** zum Anbraten
- Salz und **Pfeffer**
- **Paprikapulver**
- Chiliflocken
- 1 Bund frischer Schnittlauch, fein gehackt, zum Garnieren

Chili sin Carne

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in ausreichend Wasser (so, dass alle Bohnen bedeckt sind) einweichen. Dann mit etwas Salz gar kochen (je nach Bohnen 30 Min. bis 2 Stunden). Anschließend abgießen und abwaschen.
2. Das Sojagranulat mit der doppelten Menge an Gemüsebrühe aufkochen, dann vom Herd nehmen und ca. 15 Min. quellen lassen. Alternativ den Buchweizen mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen, dann vom Herd nehmen und ebenfalls ca. 15 Min. quellen lassen. Den Lupinentofu mit der Gabel grob zerdrücken.
3. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Sojaschnetzel (oder den Alternativen) in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anbraten. Die frischen Tomaten hacken, dabei Kerne und Stielansatz entfernen, und kurz andünsten. Alternativ die passierten Tomaten dazugeben. Die Gemüsebrühe und die gewaschenen Kidneybohnen sowie den Mais hinzufügen.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden, dann ebenfalls untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und nach Geschmack (vorsichtig!) Chili zugeben.
5. Das Chili ca. 20-30 Min. bei mittlerer bis niedriger Temperatur köcheln lassen, ggf. weitere Gemüsebrühe hinzufügen.
6. Währenddessen immer wieder umrühren, wiederholt abschmecken und ggf. nachwürzen, vor allem, um den richtigen Schärfeegrad zu erlangen. Hier gilt es, am Anfang lieber weniger Chili zu nehmen!!!

Glutenfreie Schokomuffins



Zutaten:

- 400 g gemahlene **Mandeln** (oder andere Nüsse)
- 6 Eier
- 2 **Bananen**, reif
- 300 g **Datteln**, entsteint
- 100 ml Mandelmilch oder andere Milch nach Belieben
- 100 g **Kakaopulver**
- 4 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Glutenfreie Schokomuffins

Für die Glasur:

- 4 EL **Kokosöl**
- 4 EL **Kakaopulver**
- 4 EL Ahornsirup
- Nach Belieben **gehackte Nüsse** oder **getrocknete und gehackte Früchte** (fair)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Formen leicht einfetten.
2. Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Min. lang einweichen. Wasser anschließend abgießen und die Datteln pürieren.
3. Pürierte Datteln, Bananen, Eier, Mandelmilch, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Salz mit dem Mixer oder von Hand zu einem gleichmäßigen Teig pürieren.
Teig in die vorbereiteten Muffin-Formen füllen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. lang backen, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Für die Schokoladenglasur das Kokosöl schmelzen (am besten im Wasserbad). Mit dem Kakaopulver und dem Ahornsirup zu einer geschmeidigen Glasur verrühren. Danach etwas abkühlen lassen, damit diese wieder etwas andickt. Die Muffins mit der Schokoladenglasur bestreichen und nach Belieben mit gehackten Nüssen oder Früchten dekorieren.

Obst-Crumble mit Vanillesoße



Zutaten:

Für den Crumble:

- 225 g Butter oder Margarine
- 120 g **Mandeln** oder andere Nüsse
- 180 g Weizenmehl
- 220 g **brauner Zucker**
- 180 g Haferflocken
- 1 TL **Zimtpulver**
- Salz

Für die Füllung:

- 1 kg Obst der Saison
- 50 g **Zucker**

Für die Vanillesoße:

- 1 **Vanilleschote**
- 15 g Speisestärke
- 500 ml Milch
- 3 Eigelb
- 75 g **Zucker**

Obst-Crumble mit Vanillesoße

Zubereitung:

1. Für den Crumble die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen, die Mandeln grob hacken. Die flüssige Butter oder Margarine mit Mandeln, Mehl, dem braunen Zucker, Haferflocken, Zimt und einer kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln. Abgedeckt mindestens 30 Min. lang kalt stellen.
2. Eine Auflaufform einfetten, den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Das Obst waschen und abtropfen lassen, entkernen und klein schneiden, je nach Obst und Geschmack in ca. 2 cm große Würfel. Festes Obst (Äpfel, Pflaumen und ähnliches) kurz zusammen mit dem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze andünsten, bis es Feuchtigkeit abgibt. Dann in die Auflaufform geben. Ansonsten das Obst direkt in die Auflaufform geben, mit dem braunen Zucker bestreuen, kurz durchmischen und Saft ziehen lassen. Die Streusel auf den Obststücken verteilen und leicht (!) andrücken.
4. Im heißen Ofen 30-40 Min. lang backen, bis die Streusel goldbraun sind.
5. Für die Vanillesauce die Speisestärke mit 5 EL Milch, den Eigelben und Zucker verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die restliche Milch mit Vanillemark und -schote zum Kochen bringen. Die angerührte Stärkemischung einrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen.
6. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Oberfläche sofort mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen, damit sich keine Haut bildet. Alternativ vor dem Servieren einfach mit dem Schneebesen kräftig durchrühren.
7. Crumble mit Vanillesoße anrichten.