

„Schöne Fairien“



Unsere hessischen Schulkinder haben es schon geschafft! – Die restlichen Kids starten nun in den Endspurt. Habt eine schöne, erholsame Ferienzeit und genießt in vollen Zügen die (bald) bevorstehenden Wochen mit hoffentlich vielen spannenden neuen Abenteuern.



FairÄnderBar -
Cocktails für
sauberes Wasser

Brot
für die Welt

Ein paar Tipps zum „COOLEN ENTSPANNEN“ geben wir euch heute anhand leckerer Cocktails (Mocktails – ohne Alkohol! 😊)-Rezepte mit in die „Fairien“:

Unter www.karlstein.de findet ihr einige faire und nachhaltige Mocktail-Rezepte, komplett zum Downloaden. Nachhaltig sind diese Rezepte auch deshalb, weil sie erklären, was zum Beispiel der Faire Handel bewirkt und Anreize geben, was und wie leicht durch unser kleines Dazutun „FairÄnderBar“ ist. So können beispielsweise neben den gekauften, fair produzierten Säften auch selbst hergestellte Zutaten in die Cocktails (Mocktails) gemischt werden. Aber VORSICHT!! -> Zu allen Jahreszeiten können unterschiedliche Säfte und Getränke ohne viel Aufwand selbst gemacht werden – Doch nicht zu allen Jahreszeiten sind die frischen Früchte (z. B. Flugobst... 😞) im Drink nötig und angesagt!! Erntet am besten frisch aus Eurem Garten oder von regionalen Feldern. Das macht Spaß, ist oft günstiger und auf jeden Fall der rechte Weg zum ökologischen Fußabdruck. Auch hierüber informieren die ausgesuchten Broschüren unter www.karlstein.de. Und ja – ein Heftchen haben wir „geklaut“. Bei den Schweizern. Aber die Informationen von Fairtrade Switzerland sind geradezu „auf den Punkt“ zu diesem Thema 🙌.



* Zutaten im Fairen Handel erhältlich

› Cocktails ohne Alkohol

Caipi Calamansi

1/2 Limette | 1-2TI Rohrzucker*

Birne-Calamansi-Saft*

› Halbe Limette vierteln und ins Glas geben. 2 Teelöffel grobkörnigen Rohrzucker ins Glas, dann Crushed Ice rein. Mit dem Stößel die Limetten ausdrücken (nicht zu hart, sie sollen später noch als Limette erkennbar sein...) Anschließend mit Birne-Calamansi-Saft auffüllen (falls ihr den Saft nicht bekommt, versucht es mit anderen Geschmacksrichtungen und verändert den Namen entsprechend) Strohhalm rein und fertig!

San Francisco

1/3 Grapefruitsaft* | 2/3 Orange-Mango-Saft*

1 Spritzer Grenadinesirup

› Zutaten im Glas mischen und dann verzieren.

Worldshake

Batida del mundo* | 1/2 Banane*

Cocosmilch

› Die Banane pürieren und in ein Glas geben. Mit Batida del mundo auffüllen und einen Schuss Cocosmilch dazu geben.

Mango Licuado

500 ml Milch | 250 ml Mango-Sirup*

250 ml Mango-Maracuja-Saft*

evtl. Schokostreusel

› Alles zusammen in einen Mixer geben. Kurz mixen. Dann in Longdrinkgläsern mit Schokostreuseln verzieren und mit einem Strohhalm servieren.

Quellen:

Rezepte: https://www.faire-woche.de/fileadmin/user_upload/media/service/materialien_zum_download/rezepthefte/materialien_mangorezeptheft_100x150.pdf
oben: <https://www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/fairaenderbar/cocktailrezepte/>



Wofür steht Fairtrade?

Das Fairtrade-Label kennzeichnet Produkte, die aus fairem Handel kommen. Für sie gelten umfassende soziale, ökologische und ökonomische Kriterien. Damit dies funktionieren kann, sind alle Akteure entlang der Lieferkette eingebunden – von den Produzent:innen über den Handel bis zu den Konsument:innen.

Das Ziel von Fairtrade ist eine Welt, in der Kleinbäuer:innen sowie Arbeiter:innen ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können.



Quelle: <https://www.fairtrademaxhavelaar.ch/>

Nachhaltiger Genuss Einige einfache Regeln, zusammengefasst aus diesem Artikel, können beim nachhaltigen Konsum von exotischen Früchten helfen:

Regionalität und Saisonalität: Im Sommer gibt es regionales Obst in Hülle und Fülle, von Kirschen über Erdbeeren bis hin zu Pfirsichen und Nektarinen. Zu dieser Jahreszeit kann man also relativ gut auf exotische Früchte verzichten. In der restlichen Zeit sollte man Früchte wählen, die von ihrer Saison her gerade aus näheren Ländern importiert werden können oder im Idealfall aus dem Heimatland stammen.

Transport: Momentan scheint das Flugzeug klimafreundlicher zu sein als der Schifftransport. Im Bezug auf Verbesserung der Umstände können wir als Verbraucher Unternehmen wählen, die einen klimafreundlichen Transport unterstützen.

Weg zum Supermarkt: Zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Lebensmittel laden zu fahren, wirkt sich positiv auf die Klimabilanz aus.

Bio und fair: Um Pestizidbelastung, Monokulturen und soziale Misstände zu verhindern, ist es wichtig auch beim Kauf von exotischen Früchten nach Bio- und Fair Trade-Zertifizierungen Ausschau zu halten.

Maßvoller Genuss: Zur Nachhaltigkeit gehört auch ein wenig Verzicht. Erdbeeren im Winter braucht niemand und es muss auch nicht jeden Tag eine Mango in den Smoothie kommen.

Selbst anbauen: Einige exotische Früchte können auch in unseren Breiten wachsen. Eine Kiwi im eigenen Garten garantiert eine unschlagbare Ökobilanz.

Quelle: <https://thebirdsnewnest.com/wie-nachhaltig-ist-der-konsum-von-exotischen-fruechten/>