

Fair Food

Fairtrade opskrifter



FAIR  BRUARY

Vi handler med holdning, så du kan gøre det samme

Fairtrade-mærket er verdens mest anerkendte mærke for social retfærdighed. Når du vælger Fairtrade-mærket, vælger du en mere retfærdig og rimelig verden til. En verden, hvor vi tænker langsigtet og handler med respekt for både mennesker og miljø. Fairtrade-mærket gør det nemt og trygt at tage et socialt ansvarligt valg og handle mere bæredygtigt.

Fairtrade-mærket Danmark er en del af en international mærkningsordning, der hver dag arbejder aktivt og professionelt for at fremme social retfærdighed gennem global handel. Vi arbejder for at sikre fair løn og ordentlige vilkår for lokale småproducenter i udsatte dele af verden. Vi sikrer, at producenterne får en fair pris for deres råvarer – fordi det er retfærdigt og rimeligt.

Fair handel er også afgørende, når det kommer til klima og miljøbeskyttelse. Verdens klimaudfordringer kan kun løses, hvis vi samtidig bekæmper global ulighed og fattigdom. Det kræver, at vi hjælper verdens lokale (små)producenter (og arbejdere) med både tilpasning til og forebyggelse af klimaudfordringerne. Det gør vi bedst ved at sikre dem en fair pris for deres råvarer, så de får overskud til at passe på lokalmiljøet, klimatilpasse deres produktion og forbedre deres dyrkningsmetoder.

Fairtrade er demokratisk ejet. De lokale producenter har medbestemmelse og indflydelse, fordi det er deres liv og fremtid, der er på spil. I fællesskab taler vi sagen over for lokale regeringer og globale virksomheder. Vi fremmer mere retfærdige handelsvilkår, så producenterne har mulighed for at styrke deres position, skabe sig et bedre liv og sikre levevilkårene for kommende generationer.

Fairtrade-mærket er en mærkningsordning med høje standarder. Fairtrade-mærkede produkter er kontrolleret af en uafhængig tredjepart, vores forsyningskæder er transparente og vores varers vej til butikken er sporbar. Det skaber tryghed og tillid hos forbrugere, licenshavere og detailhandel.

Vi bygger bro mellem de lokale producenter og forbrugerne for at minde om, at der står et menneske bag varen i supermarkedet. Et menneske, der skal behandles fair, ligeværdigt og med respekt. Vi viser forbrugerne, hvordan fair handel gør en forskel for producenterne, så forbrugerne får mulighed for selv at tage et socialt ansvarligt valg og handle med holdning.

Vi handler med holdning, så du kan gøre det samme.



Opskrifter



Indhold

Banan

Sandwich med peanutbutter, banan og sambal	5
Brødkarsesalat med banan og hasselnød	7
Banan-kokos-ris	9
Banan-mango-is	11
Khao Pad	13

Kaffe

Espressokaffe med vinter-krydderier	15
Mokka eclairs	17
Kaffegranita med mandler og solbær	19
Krydret kaffekage	21
Chokoladekage med kaffe	23
Fudge med mokka og chokolade	25
Varm kaffe med chokolade, muskat og romfløde	27

Lime

Speltpandekager med grillede ananasstykker	29
Kokos-lime-suppe	31

Banan



**Sandwich med
peanutbutter,
banan og sambal**

Sandwich med peanutbutter, banan og sambal

Portioner
Til 2 personer

Tilberedningstid
10 minutter

Ingredienser

4 tykke skiver (surdejs)brød

4 spsk. peanutbutter

2 spsk. sambal

✦ 1 Fairtrade-banan

Sådan gør du

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Smør peanutbutter ud på to af brødsiverne. Pensel derefter alt til med lidt sambal.
3. Skræl bananen, skær den i skiver og læg den ovenpå brødsiverne med peanutbutter og sambal. Læg derefter de to andre skiver brød ovenpå.
4. Bag sandwichene i ovnen ved 200°C i ca. 5 minutter. Du kan også stege dem på begge sider i en pande.

Banan



**Brødkarsesalat
med banan og
hasselnød**

Brødkarsealat med banan og hasselnød

Portioner
Til 2 personer

Tilberedningstid
10 minutter

Ingredienser

- ◆ 1 lille Fairtrade-banan
- 4 tørrede abrikoser
- 50 g hasselnødder
- 75 g brødkarse
- 1 spsk. æblecidereddike
- 1 spsk. tahini
- 1/2 tsk. rissirup
- 3 spsk. olivenolie
- 1/2 cm friskrevet ingefærrod
- 2 tsk. ernæringsgær
(gærflager)

Sådan gør du

1. Skræl og skær bananen, og skær abrikoserne i stykker.
2. Rist hasselnødderne på en tør pande.
3. Det er bedst at plukke brødkarsebladene friske fra stilkene og vaske dem under rindende vand.
4. Bland æblecidereddike, tahini, rissirup, olivenolie og revet ingefærrod til en dressing.
5. Bland alt sammen, så du får en frisk salat – drys med ernæringsgær og top med majs- eller riskiks.

Banan



Banan-kokos-ris

Banan- kokos-ris

Portioner
Til 2 personer

Tilberedningstid
55 minutter

Ingredienser

400 ml kokosmælk

200 g brune ris

✦ 1 spsk. Fairtrade-rørsukker

25 g rosiner

½ tsk. salt

✦ ½ Fairtrade-banan

2 spsk. kokosolie

Et skvæt ahornsirup

1 knivspids kanel

Sådan gør du

1. Opvarm kokosmælk og ris i en pande ved lav varme og bring det i kog. Tilsæt lidt vand, smag blandingen til med sukker og rør godt rundt.
2. Lad risene simre i kokosmælken. Rør regelmæssigt rundt. Efter cirka 45 minutter absorberer risene al væske og er færdige. Tjek konsistensen – hvis risene stadig er lidt hårde, kan du tilsætte lidt mere vand og lade risene simre videre.
3. Rør rosiner og salt i de færdigkogte ris og lad blandingen hvile i et par minutter.
4. Skræl bananen og skær den i skiver. Opvarm lidt kokosolie, og steg bananskiverne kort. Tilsæt derefter en lille smule ahornsirup og lad det karamellisere.
5. Fordel den cremede ris i to skåle eller tallerkener. Tilsæt bananskiverne og drys med kanel.

Banan



Banan-mango-is

Banan- mango-is

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
10 minutter (plus ca. 3 timers ventetid)

Ingredienser

- ✦ 3 modne Fairtrade-bananer skrællede
- 150 g moden mango skrællet
- 100 ml vaniljebudding
- 100 ml yoghurt
- 1 tsk. kanel
- 250 ml piskefløde
- Honning

Sådan gør du

1. Skær bananer og mango i ca. tre cm store stykker og læg dem på en tallerken. Placer tallerkenen i fryseren i ca. to timer.
2. Når frugterne er frosne, bland vaniljebudding, kanel og yoghurt. Tilsæt det frosne frugt og blend alt sammen med en mixer.
3. Derefter placeres isblandingen i fryseren i cirka en time. Vær opmærksom: Ikke meget længere end en time, da konsistensen ellers bliver for hård. Fyld den creme-de frugtis i glas eller skåle og dekorér med flødeskum og honning – desserten er klar.

Banan



Khao Pad

Khao Pad

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
25 min. (plus forkogning af ris)

Ingredienser

- 200 g jasminris
- Olivenolie
- 3 skalotteløg, fint skåret i tern
- 1 presset fed hvidløg
- Frisk ingefær, skrællet og revet
- 2 røde chilier, skåret i tynde skiver
- 200 g store rejer
- 2 spsk. fiskesauce
- 2 spsk. sojasauce
- ✦ 2 spsk. frisk Fairtrade-limejuice (1 lime)
- ½ frisk ananas, skrællet og skåret i ens strimler
- 1 rød peberfrugt, skåret i tynde strimler
- 75 g rosiner
- ½ tsk. gurkemeje
- ✦ 1 spsk. palmesukker valgfrit
(– erstat evt. med Fairtrade-sukker)
- ✦ 75 g ristede Fairtrade-cashewnødder
- 3 forårsløg, skåret i tynde ringe
- 10 kviste frisk koriander

Sådan gør du

1. Opvarm en wok til høj temperatur.
2. Tilsæt en sjat mild olivenolie på panden, tilsæt skalotteløg, hvidløg og ingefær med det samme og svits kort. Tilsæt derefter rød chili og steg i nogle sekunder.
3. Tilsæt rejerne og steg dem indtil de begynder at blive lyserøde.
4. Tilsæt den kogte ris og steg den i nogle minutter.
5. Tilsæt fiskesauce, sojasauce og limejuice og rør godt rundt.
6. Tilsæt ananas, peberfrugt, rosiner og gurkemeje og steg i nogle minutter.
7. Tilsæt valgfrit lidt palmesukker for at søde Khao Pad efter smag. Brug lidt ekstra fiskesauce, hvis du foretrækker det mere salt, eller ekstra limejuice for mere syre.
8. Til sidst tilsæt cashewnødder, forårsløg og halvdelen af korianderen.
9. Server Khao Pad og drys den med resten af korianderen inden servering.

Kaffe



**Espressokaffe med
vinterkrydderier**

Espressokaffe med vinter- krydderier

Portioner
Til 1 personer

Tilberedningstid
15 minutter

Ingredienser

2 dråber appelsinolie

1 dråbe ingefærolie

1 tsk. mandelolie eller 1 tsk.
amarettosirup

½ tsk. flydende vanilje

1¼ dl sødmælk

✦ 1 Fairtrade-espresso

Stødt kanel

Stødt kardemomme

Sådan gør du

1. Dryp olier og vanilje i bunden af en kop.
2. Varm mælken til 70 grader.
3. Steam mælken til blødt skum, hvis du har en espressomaskine, der kan det. Ellers pisk i mælken mens den varmes, så den får en mere cremet struktur.
4. Bryg espressoen, på en espressomaskine eller på en mokkaande, af 18 gram god espressokaffe til 3 cl vand.
5. Drys med kanel og kardemomme. Hæld mælken over. Server straks.

Kaffe



Mokka eclairs

Mokka eclairs

Portioner
8-10 stk.

Tilberedningstid
45 min. (plus 30 min. bagetid)

Ingredienser

Vandbakkelser

2½ dl vand

100 g smør

1 tsk. fint salt

✦ 1 spsk. Fairtrade-sukker

150 g hvedemel

3 store æg

Mokkacreme

8 æggeblommer

50 g maizena

✦ ½ Fairtrade-vaniljestang

✦ 50 g Fairtrade-sukker

5 dl sødmælk kogt med
30 g groftmalede kaffebønner
og vaniljebælgen

Fintrevet skal af ½ usprøjtet
appelsin

5 dl piskefløde, gerne økologisk

Glasur

200 g flormelis

Meget stærk kaffe, gerne espresso

Sådan gør du

Vandbakkelser

1. Bring vandet i kog med smør, salt og sukker.
2. Tag gryden fra varmen så snart vandet koger. Pisk melet i lidt efter lidt til massen er jævn.
3. Sæt gryden tilbage på varmen, og rist dejen under omrøring, til dejen slipper grydens sider.
4. Tag gryden fra varmen og køl den let ned.
5. Tilsæt æggene et ad gangen og rør til massen er homogen og flydende men fast i konsistensen.
6. Kom massen i en sprøjtepose.
7. Sprøjt massen ud på bagepapir i 10-12 cm længde og ca. to cm højde.
8. Bag dem først ved 200 grader i 15 minutter, skru derefter ned på 180 grader, og bag dem yderligere i 15 minutter med åbnet spjæld i ovnen eller med en ske i klemme i ovnlågen.
9. Køl dem af på en rist.

Mokkacreme

10. Rør æggeblommer, maizena, vaniljekorn og sukker sammen i en gryde.
11. Kog kaffe-mælken op til kogepunktet ved svag varme under omrøring til cremen bliver tyk og smidig.
12. Sigt cremen over i en skål, tilsæt appelsinskallen og køl hurtigt ned i køleskabet.
13. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i cremen.

Glasur

14. Rør flormelis og kaffe sammen, tilsæt kun så meget kaffe, at glasuren ikke bliver tynd, men er fast i konsistensen.

Servering

15. Flæk vandbakkelsen i den ene side, sprøjt cremen i, og fordel glasuren på toppen.

Kaffe



**Kaffegranita
med mandler og
solbær**

Kaffegranita med mandler og solbær

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
10 min. (plus mindst 2 timers frysning)

Ingredienser

◆ 200 ml stærk Fairtrade-espresso

300 ml vand

◆ 110 g Fairtrade-rørsukker

◆ 1 Fairtrade-vaniljestang

200 g solbær

4 spsk. smuttede mandler

Til pynt:
Flødeskum eller is

Sådan gør du

1. Espresso og vand hældes i en gryde og opvarmes ved svag varme. Tilsæt sukker og rør godt, indtil det er opløst.
2. Skrab kornene ud af vaniljestangen og tilsæt dem til kaffeblendingen sammen med vaniljestangen og varm kort op.
3. Fjern vaniljestangen og hæld kaffeblendingen i en dyb bradepande.
4. Sæt pladen i fryseren; tag den ud efter 30 minutter og rør massen med en gaffel, brug en kniv til at løsne iskrystallerne langs kanterne. Gentag denne proces hver 20. minut, indtil hele massen er frossen, og der dannes store iskrystaller. Rør godt en sidste gang.
5. Fyld granitaen i skåle og pynt med en kugle is eller flødeskum. Server med solbær og mandler.

Kaffe



Krydret kaffekage

Krydret kaffekage

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
15 min. (plus 70 min. bage tid)

Ingredienser

4 spsk. mandelsplitter

1 knivspids salt

✦ 400 ml Fairtrade-espresso

400 g selvstigende mel
(sigtet mel med bagepulver)

✦ 400 g Fairtrade-rørsukker

3 tsk. kanel

1 tsk. kardemommepulver

Sådan gør du

1. Forvarm ovnen til 160 °C. Smør en bageform (ca. 25 cm i diameter) og drys mandelsplitter rundt omkring.
2. Bland alle de øvrige ingredienser i en stor skål og rør det til en glat dej med en knivspids salt.
3. Hæld dejen i kageformen, sæt den på midterste rille i ovnen, og bag kagen i maksimalt 70 minutter indtil den er gyldenbrun.
4. Lav en test efter 60 minutter: Stik en metalpind i kagen; er den ren og tør efter at være blevet trukket ud, er kagen færdig. Hvis der stadig hænger dej på pinden, så lad kagen bage yderligere 10 minutter.
5. Tag kagen ud af ovnen, og lad den køle af.
Vend kagen ud af formen, og skær den i tykke skiver.

Kaffe



**Chokoladekage
med kaffe**

Chokoladekage med kaffe

Portioner
Til 8 personer

Tilberedningstid
ca. 15 min. (plus 40 min. i gryde og 20 min. i ovn)

Ingredienser

- ◆ 1 dl stærk Fairtrade-kaffe
- ◆ 250 Fairtrade-rørsukker
- ◆ 250 g mørk Fairtrade-chokolade 60 %
- 250 g smør i tern
- 4 hele æg
- 1 spsk. hvedemel
- Flødeskum

Sådan gør du

1. Beklæd en rund form med bagepapir, der er smurt med lidt smør, og anbring formen i en stor gryde med vand.
2. Smelt kaffe og rørsukker over et vandbad, tilsæt chokoladen, og rør rundt i massen, til det hele er smeltet.
3. Tilsæt derefter smørret i mindre stykker, rør rundt til massen er ens og køl den lidt ned.
4. Rør æg og mel i lidt ad gangen.
5. Kom massen i formen og bag kagen over vandbad i gryden ved svag varme i 40 minutter.
6. Bag derefter kagen i ovnen ved 180 grader i ca. 20 minutter.
7. Server med letpisket flødeskum.

Tip:

Prøv opskriften med forskellige typer Fairtrade-chokolade, men vær obs på, at den høje kakaoprocent giver en kraftigere smag.



**Fudge med mokka
og chokolade**

Fudge med mokka og chokolade

Portioner
70-80 stk.

Tilberedningstid
ca. 25 min.

Ingredienser

7 dl piskefløde

◆ 100 g groftmalede Fairtrade-kaffebønner

250 g glukosesirup

◆ 400 g Fairtrade-rørsukker

◆ 250 g Fairtrade-chokolade

150 smør

Sådan gør du

1. Kog fløden op med kaffebønner.
2. Sigt fløden igennem en fin sigte.
3. Bland sukker og glukose ved svag varme, og rør til rørsukkeret er opløst. Tilsæt kaffefløden.
4. Lad derefter væsken koge ved kraftig varme i ca. 10 minutter og tag så gryden af varmen.
5. Tilsæt chokolade og smør, og kog igen til massen bliver tyk og sej.
6. Kom massen i et fad beklædt med bagepapir. Køl den ned til stuetemperatur, til den har sat sig.
7. Del den i passende stykker med en kniv eller saks.
8. Pak karamellerne ind i små stykker papir.

Kaffe Chokolade



**Varm kaffe med
chokolade, muskat
og romfløde**

Varm kaffe med chokolade, muskat og romfløde

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
ca. 15 min.

Ingredienser

Sådan gør du

- ◆ 100 gram Fairtrade-mælkechokolade 39 %
 - ◆ 4 dl sødmælk
- 1 tsk. friskrevet muskat
- ◆ 56 gram Fairtrade-kaffe (til stempelkande)
- 1 l vand
- ¼ l piskefløde
- ◆ 1 spsk. mørk Fairtrade-rom
- ◆ ½ tsk. flydende vanilje eller 1 tsk. Fairtrade-vaniljesukker

1. Smelt chokoladen i mælken; Den må ikke koge, men skal bare være lidt varmere end den ønskede serverings temperatur.
2. Tilsæt muskat.
3. Pisk fløde, rom og vanilje til en let, cremet flødeskum. Bryg kaffen i en stempelkande og lad den trække fire minutter.
4. Server drinken i et glas. Først ¼ chokolademælk, så ½ kaffe og øverst ¼ flødeskum. Pyntes evt. med en lille smule muskat eller chokoladespåner.

Lime



**Speltpandekager
med grillede
ananasstykker**

Speltpandekager med grillede ananasstykker

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
ca. 30 min.

Ingredienser

5 spsk. kokosolie

2 spsk. honning

½ ananas uden stok
skrællet og skåret i strimler/
dåseananas

250 g speltmel

2 æg

✦ 2 modne Fairtrade-bananer,
fint mosede

✦ Saft og skal fra en
Fairtrade-lime

1 tsk. bagepulver

En nip salt

400 ml (mandel)mælk

4 spsk. creme fraiche

Kokosflager

Sådan gør du

1. Smelt to spiseskefulde kokosolie, tilsæt honningen, og gnid ananasskiverne ind i blandingen. Sæt til side og lad marinaden trække ind.
2. Sigt speltmelet i en skål og tilsæt æggene, de fleste bananer, saften og skallen fra limen, bagepulveret samt saltet. Tilsæt (mandel)mælken, og rør alt sammen til en glat dej. Tilsæt mere mælk, hvis dejen er for tør eller tyk.
3. Opvarm resten af kokosolien i en pande, og steg pandekagedejen ved medium varme på begge sider indtil de er gyldenbrune. Hold dem varme mellem to tallerkener.
4. Opvarm en pande ved medium varme og steg ananasskiverne i ca. 3 minutter på begge sider indtil de er gyldenbrune.
5. Server pandekagerne med ananas og en skefuld creme-fraiche. Drys det hele med kokosmel og dryp evt. med honning efter smag.

Tip:

Erstat evt. cremefraiche med ricotta eller mascarpone.

Lime



Kokos-lime-suppe

Kokos-lime- suppe

Portioner
Til 4 personer

Tilberedningstid
ca. 30 min.

Ingredienser

1 bundt frisk koriander

◆ 1 Fairtrade-lime

1 rød chili

1 citrongræs

2 grøntsags-bouillon
terninger, opløst i
400 ml kogende vand

400 ml kokosmælk

3 cm frisk ingefær, skrælet
og revet

Peberblanding

Lidt sojasauce til servering
(valgfri)

Sådan gør du

1. Skyl koriander og hak fint.
2. Skrub limen ren, riv skallen og pres saften ud.
3. Skyl chili, halver den på langs og fjern kernerne helt, hvis suppen ikke skal være for stærk. Hak chilien fint.
4. Skræl citrongræsstænglen og hak den resterende hvide del af stænglen fint.
5. Bring boullonen i kog og tilsæt kokosmælken.
6. Tilsæt koriander, limejuice og -skal, peber, hakket citrongræsstængel og revet ingefær og lad suppen simre kort.
7. Pynt med peberblandingen og eventuelt lidt sojasauce til servering.

Lad os handle fair i februar



FAIRTRADE
MÆRKET
DANMARK



FAIR  BRUARY