

**Heerlijke
recepten.
En ook nog
eens Fairtrade.**



RUARY #FAIRBRUARY #FAIRBRUARY

Eerlijk

Leven

De missie van Fairtrade is het creëren van een eerlijkere wereld, waarin boer·inn·en zelfstandig kunnen bouwen aan hun toekomst, onder menswaardige werk- en leefomstandigheden. Het doel is om eerlijkere handelsvoorwaarden op wereldschaal te promoten en een evenwichtig economisch systeem te creëren dat toegang geeft tot een leefbaar loon.

Deze aanpak maakt deel uit van een gezamenlijk ontwikkelingsproces waarbij alle spelers in de waardeketen betrokken zijn, van producent tot consument. De Fairtrade premie, die aan de coöperaties wordt betaald als aanvulling op de verkoopprijs, speelt een essentiële rol. De begunstigde gemeenschappen beslissen collectief en democratisch over het gebruik van deze fondsen voor sociale, economische of ecologische ontwikkelingsprojecten.

In België vind je een ruim aanbod aan Fairtrade gecertificeerde producten in verschillende sectoren. Bananen, koffie, chocolade, bloemen, katoen... Fairtrade biedt duizenden kwaliteitsproducten, verkrijgbaar in 100% van de supermarkten en in veel buurtwinkels en kruidenierszaken. Eerlijk leven betekent een stap zetten naar een eerlijkere wereld!



AI **ARY #FAIRBRUARY #FAIRBR**

Smakelijke Recepten

Chocoladecake met banaan	6
Pad Thai met groenten	8
Intense chocoladetaart met koffie	10
Pho met kip, gember en noedels	13
Brownie	16
Vegetarische Rijstbowl met Honing-Sojasaus	18
Chocolade cupcakes	20
Koffietaart in tiramisu-stijl	23
Praliné brownies	27
Luikse wafels met Melk Praliné chocolade	29
Smoothie met banaan, kokos en gember	32



FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Chocoladecake met banaan



6



75min



60min

Chocoladecake met banaan

Ingrediënten

200 g pure  FAIRTRADE
chocolade

3 bio  FAIRTRADE
bananen

50 walnoten fijngenhakt

130 g tarwebloem

30 g  FAIRTRADE
cacaopoeder

200 ml water kokend

125 g  FAIRTRADE
rietsuiker

50 ml zonnebloemolie

1 ei

1 theelepel bakpoeder

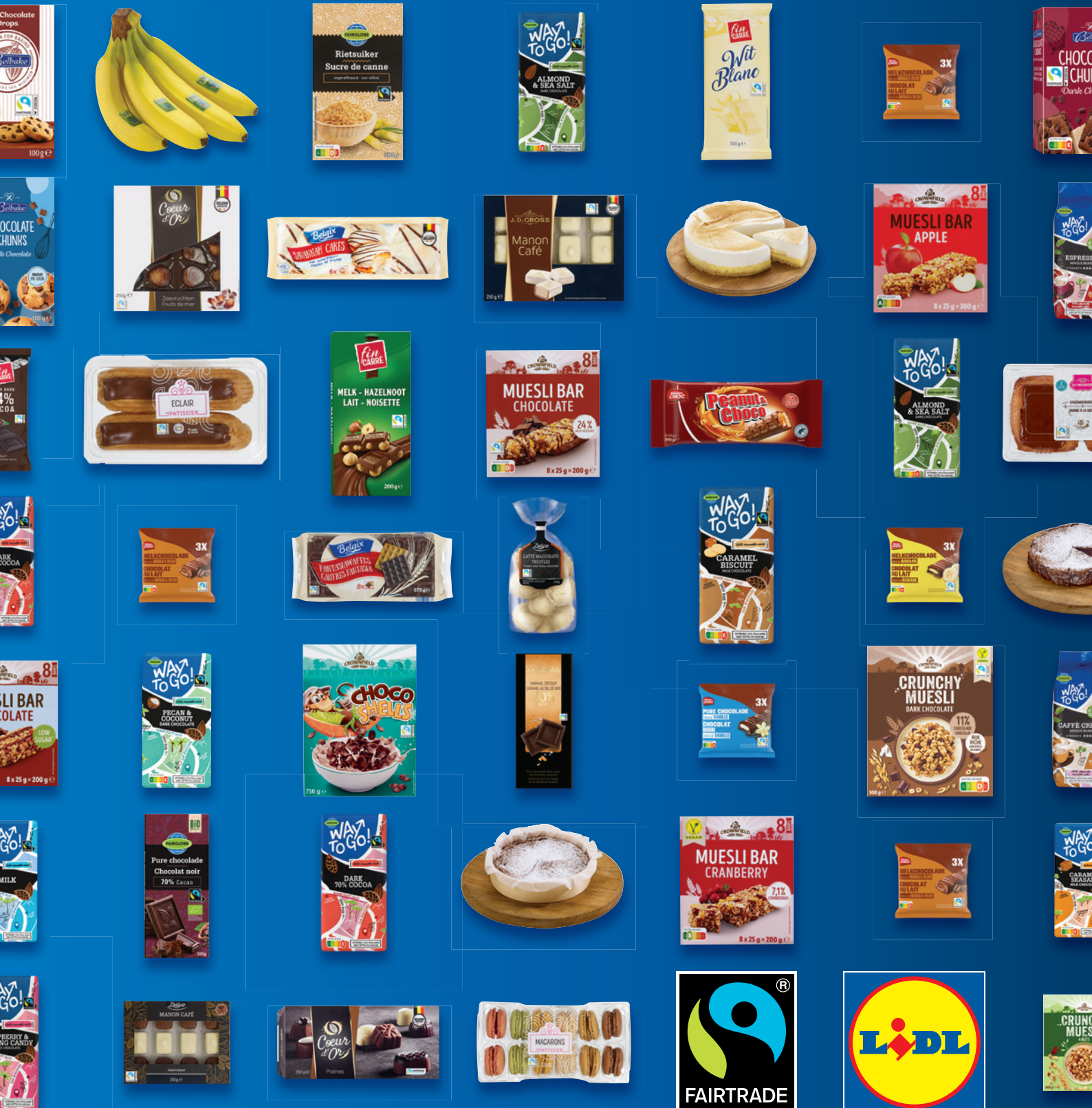
boter

Vorbereiding

- 1.** Verwarm de oven voor op 180°C. Pel de bananen en prak 2 bananen tot puree. Breek de chocolade in stukjes en doe ze samen met het cacaopoeder in een kom. Giet er het kokend water over en laat de chocolade smelten. Meng door elkaar.
- 2.** Voeg het ei en de olie toe en meng goed. Voeg de suiker, de bloem, het bakpoeder, de noten en de geprakte banaan toe en meng tot een egale massa.
- 3.** Smeer een bakvorm in met wat boter, bestuif met bloem en giet er het beslag in. Snijd de resterende banaan in stukken en halveer.
- 4.** Beleg de cake met gehalveerde stukjes banaan. Zet 1 uur in de oven en laat daarna volledig afkoelen.

Een (h)eerlijk groot aanbod

Bij Lidl vind je meer dan **150** kwalitatieve en eerlijke Fairtradeproducten. Hierdoor mochten we al 4 keer de titel van 'Fairtrade Retailer van het Jaar' in de wacht slepen, wat betekent dat we al 4 keer de grootste Fairtrade premie voor producenten hebben verzameld.





FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Pad Thai
met groenten



4





30min



5min

Pad Thai met groenten

Ingrediënten

- 4 blokjes volkoren  FAIRTRADE rijstnoedels
- 2 eetlepels fijngeraspte gember
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 eetlepel  FAIRTRADE olie
- 4 paprika's, kleur naar keuze
- 6 lente-uien
- 1 grote courgette
- 1 limoen, zeste en sap
- 1 handvol gepelde pinda's, grof gehakt
- 1 bosje koriander, grof gehakt
- 2 eetlepels tamarinde pasta
- 1 eetlepel Fairtrade kokosbloesemsuiker
- 3 eetlepels Fairtrade sojasaus
- 3 eetlepels oestersaus
- Sap van ½ limoen

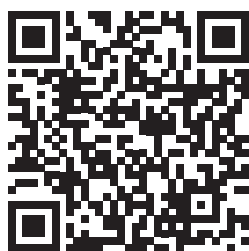
Vorbereiding

1. Was alle groenten en kruiden grondig. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de paprika in vier, verwijder de pitjes en snijd in dunne sliertjes. Snijd de courgette doormidden in vier, verwijder het middelste deel (dit wordt te snel slap maar is ideaal voor in soep) en snij in dunne slierten. Snijd de lente-uien in stukken van 6 cm en dan ook in fijne slierten. Meng de ingrediënten voor de Pad Thai saus in een kom.
3. Verhit de zonnebloemolie in een grote, lage pan. Fruit de knoflook en gember even aan. Voeg alle groenten toe aan de pan en roerbak ongeveer 4 minuten tot ze beetbaar zijn.
4. Voeg de gekookte noedels en de Pad Thai saus toe aan de pan en warm nog even op. Werk af met zeste en het limoensap.
5. Dresseer de Pad Thai op borden en werk af met de gehakte pinda's, koriander, en een partje limoen. Serveer onmiddellijk.

EEN FAIRE BRIES DOOR CHOC-OH-LA-LA-LAND



Benieuwd?
Waai binnen in jouw
Oxfam-Wereldwinkel of
bestel ze hier:



OXFAM
Fair Trade



OXFAM
Fair Trade

FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Intense chocolade- taart met koffie



6



20 min



60 min

Intense chocolade- taart met koffie

Ingrediënten

100 g bloem

70 g margarine

50 g  FAIRTRADE
rietsuiker

25 g amandelpoeder

5 el  FAIRTRADE
cacaopoeder

1 eetlepel sojamelk

300 g zijdentofu

225 g  FAIRTRADE
fondantchocolade

75 ml  FAIRTRADE koffie

Vorbereiding

Voor het deeg:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de margarine smelten met de suiker tot een gladde massa.
2. Meng de bloem, amandelpoeder en 1/5 van de cacao in een kom.
3. Voeg het mengsel van gesmolten margarine & suiker toe, samen met de sojamelk en kneed tot een bal.
4. Rol het deeg uit in een ingevette taartvorm. ingevette taartvorm, rol de randen op (ongeveer 2 cm). Bak 10 minuten en laat afkoelen.

Vulling:

5. Laat zachtjes de chocolade met de koffie smelten op een heel zacht vuurtje.
6. Mix met de tofu in een blender tot een gladde massa.
7. Giet over de taartbodem en bestrooi met overgebleven cacaopoeder. Zet 1 uur in de koelkast voor het serveren.



FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Pho met kip, gember en noedels



4



45min



40min

Pho met kip, gember en noedels

Ingrediënten Voorbereiding

2 stokjes  FAIRTRADE-kaneel

5 steranijs

5 kardemompeulen

1 el korianderzaad

1 grote ui, doormidden
gesneden

5 stukken gember

1,5 l water

1 blokje kippenbouillon

1 el  FAIRTRADE-
kokosbloesemsuiker

2 el vissaus

300 g shiitake paddestoelen

2 kippenborsten

1 paksoi

4 lente-uitjes

4 porties  FAIRTRADE-
rijstnoedels

1 bosje koriander

2 limoenen

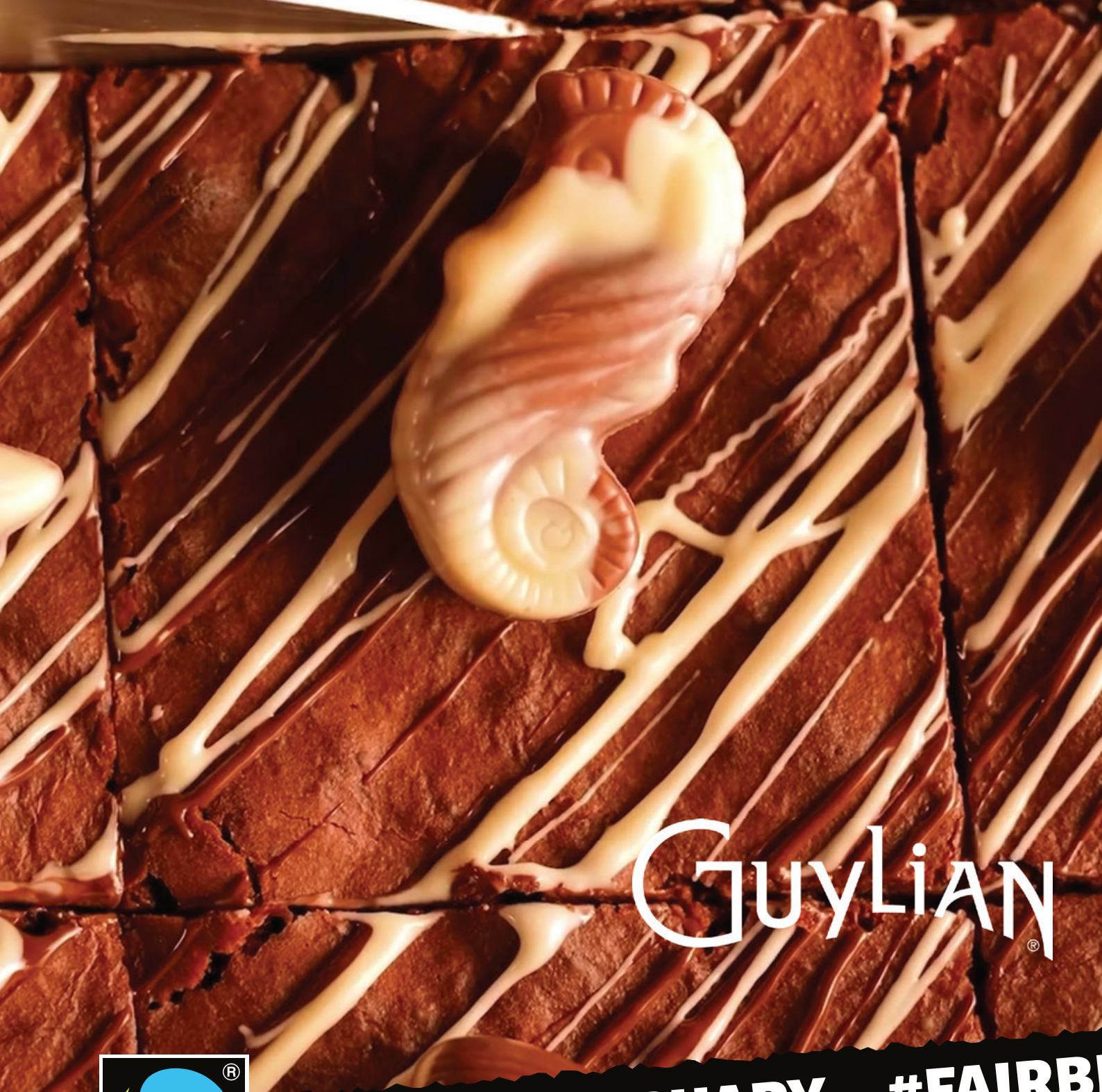
1. Braad de ui (gehalveerd, met gesneden kant naar beneden) met de kruiden en de gember in een gietijzeren pan zonder vet tot het bruin wordt.

2. Blus af met water, voeg de boulloningrediënten toe. Laat zachtjes gedurende 30 minuten en zeef dan de bouillon.

3. Spoel de kipfilets af en voeg toe aan de bouillon met de gewassen bok choy bladeren. Laat 10 minuten sudderen. Afromen als indien nodig. Bereid de rijstnoedels op hetzelfde moment.

4. Bak de shiitake in reepjes met een beetje olie en peper.

5. Schik de noedels, shiitake, bok choy en in plakjes gesneden kip. Giet de hete bouillon erover en garneer met koriander, limoen en groene ui.



GUYLIAN[®]

FAIR[®] **FAIRTRADE** **FAIRB** **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Brownie

Brownie



8



5min



20min

Ingrediënten

120 g boter

175 g pure  FAIRTRADE
chocolade

55 g kristalsuiker

55 g  FAIRTRADE
rietsuiker

8 oiginele  FAIRTRADE
Guylian zeevruchten

60 g bloem

4 eieren

1/2 zakje bakpoeder

1/4 koffielepel zout

Als afwerking:

15 g  FAIRTRADE
witte chocolade

15 g  FAIRTRADE
melkchocolade

12  FAIRTRADE Guylian
Zeevruchten chocolaatjes
(om te decoreren)

Vorbereiding

Vorbereiding:

1. Verwarm voor op 180°C. Beboter en bekleed een bakvorm van 20x20 cm.
2. Smelt de boter en chocolade in een bain marie of in de microgolfoven, voeg dan de bruine suiker en de eieren toe.
3. Voeg de gezeefde bloem, het bakpoeder en zout toe. Voeg de fijngehakte Guylian zeevruchten toe.
4. Giet in de vorm en bak gedurende 20 min. (controleer met een tandenstoker of hij doorbakken is). Als het deeg plakt, moet de brownie iets langer bakken. Laat volledig afkoelen.

Topping:

5. Smelt de witte en melkchocolade en bestrijk de brownie met het gesmolten mengsel
6. Snijd de brownie in 12 stukken en laat opstijven.
7. Versier met 12 Guylian zeevruchten.

PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

GUYLIAN®

INTENS ONWEERSTAANBAAR



QUICK
TIPS

Experimenteer
met verschillende
seizoensgroenten voor
variatie in smaak en kleur.



FAIR
 FAIRTRADE
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Vegetarische **Rijstbowl** met Honing-Sojasaus



8



5min



20min

Vegetarische Rijstbowl met Honing-Sojasaus

Ingrediënten

300 g bimi

300 g peultjes

1 komkommer

2 hardgekookte eieren

4 koffielepels opgelegde gember op sap

1 pakje scheuten naar keuze

Voor de sesamrijst:

1 zakje  FAIRTRADE
Jasmijnrijst

2 eetlepels sesamzaad

Sap van ½ limoen

Honing-Sojasaus:

7 el  FAIRTRADE sojasaus

1 el  FAIRTRADE honing

1 el mosterd

3 el  FAIRTRADE olie

Sap van ½ limoen

Vorbereiding

1. Was en droog alle groenten en kruiden zorgvuldig.

2. Snijd de bimi in kleinere stukjes en maak de peultjes schoon. Wok deze kort en krachtig in wat kokosolie of neutrale olie met peper en zout. Houd warm.

3. Snijd de komkommer met een mandoline in fijne slierten.

4. Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

5. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Meng vervolgens het sesamzaad en het sap van een halve limoen erdoor.

6. Vet een kommetje in met wat olie en druk hier de rijst stevig in.

7. Dresseer de groenten en garnituren rondom de rijst. Serveer met de honing-sojasaus.

/// ACTION



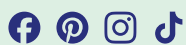
Heerlijk en eerlijk:

onze cacao

Bij Action staat kwaliteit van onze producten én de kwaliteit van het leven van de mensen die de producten maken voorop. Daarom is al onze eigen merk chocolade Fairtrade gecertificeerd.



Volg ons en
raak geïnspireerd





///ACTION

FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Chocolade
cupcakes



12



15min



35min

Chocolade cupcakes

Ingrediënten

150 g pure Action
 FAIRTRADE chocolade

150 g boter

150 g zelfrijzend bakmeel

100 g kristalsuiker

50 g basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

150 ml melk

4 eieren

30 g  FAIRTRADE
cacaopoeder

Vorbereiding

- 1.** Verwarm de oven voor op 160 graden. Smelt de boter en de chocolade samen in een pan op laag vuur. Roer regelmatig.
- 2.** Mix de eieren met de kristal-, basterd- en vanillesuiker in ongeveer 10 minuten op hoge snelheid tot er een soort eiercrème ontstaat. Mix op een lage stand de melk door de eiercrème.
- 3.** Giet nu, terwijl de mixer op de laagste stand draait, langzaam het chocoladebotermengsel erbij. Zet daarna de mixer uit. Zeef het zelfrijzend bakmeel en het cacaopoeder boven het mengsel en spatel dit rustig door elkaar zodat het beslag mooi luchtig blijft.
- 4.** Verdeel het beslag over de ingevette muffinvorm en bak de cakejes in ongeveer 35 minuten gaar.
- 5.** Test of de cakejes gaar zijn door met een satéprikker in de cakejes te prikken. Komt deze er schoon uit, dan zijn de cakejes gaar.



FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Koffietaart
in tiramisu-stijl

Belangrijk: bepaalde stappen moeten de dag ervoor al worden uitgevoerd



6



45min



15min

Koffietaart in tiramisu-stijl

Ingrediënten

Voor het zoet deeg

125 g bloem

15 g amandelpoeder

45 g poedersuiker

1 g fleur de sel

1/4 vanillestokje

75 g boter (koud)

1 ei

Voor de chocolade-koffie ganache

175 ml room 40%

250 g witte chocolade(druppels)

20 g  FAIRTRADE Charles Liégeois gemalen koffie

Voor de koffieslagroom

300 ml room 40%

1 blaadje gelatine

1 koffielepel  FAIRTRADE Charles Liégeois oploskoffie

1 soeplepel basterdsuiker

5 lange vingers

1 kopje  FAIRTRADE Charles Liégeois espressokoffie

Een beetje  FAIRTRADE cacaopoeder

Vorbereiding

- 1.** Bereid een zoet deeg door de droge ingrediënten te mengen: bloem, amandelpoeder, poedersuiker, vanillemerg en fleur de sel. Voeg de koude boter en het volledige ei er aan toe. Kneed het deeg lichtjes zodat het kruimelig blijft, net als een zandkoekdeeg.
- 2.** Zet het deeg minimaal 4u in de koelkast – één nachtje is nog beter.
- 3.** Rol het deeg uit en leg het in een beboterde vorm. Bedek met bakpapier en bakparels (gedroogde peulvruchten of koffiebonen) om de vorming van blazen te voorkomen. Bak het deeg 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°.
- 4.** Bereid de chocolade-koffie ganache. Kook de room en laat de gemalen koffie er 30 seconden in trekken. Doe het mengsel door een kaasdoek, over de witte chocoladedruppels en meng vanuit het midden naar buiten toe tot je een homogene massa krijgt.
- 5.** Verdeel de ganache over de bodem van de taart. Schik er 5 lange vingers over (gedrenkt in de espresso). Bedek het geheel met de rest van de ganache.
- 6.** Maak de slagroom. Kook alle ingrediënten behalve de gelatine. Neem van het vuur en voeg de vooraf geweekte en uitgelekte gelatine toe. Laat volledig afkoelen in de koelkast, bij voorkeur een nacht – de bereiding moet erg koud zijn om goed te kunnen kloppen. Klop de room op tot een stevige slagroom. Vul een spuitzak met slagroom en garneer de taart. Bestrooi met cacao. Geniet ... langzaam maar zeker!

(H)EERLIJKE KOFFIE, BOORDEVOL SMAAK



CHARLES LIÉGEOIS,
EEN RONDUIT GENEREUZE KOFFIE.

charles-liegeois.com/nl





FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Praliné **brownies**



16



40^{min}



35^{min}

Praliné brownies

Ingrediënten

250 g  FAIRTRADE
praliné chocolade van
Boni

200 g boter

100 g  FAIRTRADE
rietsuiker

100 g donkerbruine
suiker

10 g vanillesuiker

4 eieren

120 g bloem

3 eetlepel
bresiliennenoetjes

Vorbereiding

- 1.** Breek de praliné chocolade in kleine stukjes en smelt met de boter in een hittebestendige kom. Meng goed.
- 2.** Meng in een tweede grote kom de verschillende suikers, voeg de eieren één voor één toe en blijf kloppen gedurende 5-10 minuten tot je een luchtige massa verkrijgt.
- 3.** Meng de afgekoelde gesmolten chocolade door het suiker-eimengsel tot je een gladde consistentie hebt. Zeef de bloem en voeg het vervolgens toe aan het mengsel.
- 4.** Bekleed een vierkant bakblik met bakpapier en stort er het deeg in uit. Bak gedurende 10 minuten in de oven aan 180°. Haal dan even het bakblik uit de oven en laat het 2- 3 keer van op 10 cm hoogte «vallen» op een onderlegger op het aanrecht zodat de luchtbelletjes eruit zijn.
- 5.** Bestrooi met bresiliennenoetjes en bak dan verder af gedurende 25 min. Laat ze afkoelen in het bakblik en smakelijk!

Proeft goed, doet goed

Terwijl jij geniet van een heerlijk stukje chocolade, helpen we samen cacaotelers op weg naar een leefbaar inkomen.

1. 't Begint bij de bonen

De cacao voor de Lekker Bezig-chocolade van Boni is Fairtrade gecertificeerd. We kopen cacao aan bij twee coöperaties in Ivoorkust. We weten dus precies waar de bonen groeien en onder welke omstandigheden ze gekweekt worden.

2. Fairtrade: eerlijke handel

Fairtrade garandeert een minimumprijs voor de boer én versterkt de boerencoöperatie. Het certificatiesysteem gaat kinderarbeid actief tegen en beschermt het milieu.



3. Boni gaat verder

Boni voorziet hier een extra premie als de referentieprijs voor een leefbaar inkomen niet bereikt is. Samen met de ketenpartners zetten we ook in op herbebossing in de streek en opleiding en begeleiding in de landbouw.

Meer op bonicolruytgroup.be



chocolaterie

Galler

indépendante

FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

**Luikse wafels met
Melk Praliné chocolade**



4



90^{min}



30^{min}

Luikse wafels met Melk Praliné chocolade

Ingrediënten

1 reep  FAIRTRADE Melk Praliné chocolade

190 g bloem

70 ml volle melk

17,5 g verse bakkersgist

1 ei

1 snuifje zout

5 g vanillesuiker

100 g boter

125 g parelsuiker

Vorbereiding

- 1.** Begin met het oplossen van de gist in de warme melk.
- 2.** Knead het mengsel in een keukenmachine met de haak en voeg de bloem, het zout, de vanillesuiker en het ei toe. Voeg de zachte boter toe en meng goed.
- 3.** Voeg de kristalsuiker toe en laat het deeg 1 uur rijzen op kamertemperatuur. Verwarm het wafelijzer voor en rol het deeg uit tot bolletjes van 80-90g.
- 4.** Snijd de bal doormidden, druk de twee helften plat en leg 3 plakjes Melk Praliné in het midden.
- 5.** Leg de twee halve bollen op elkaar en sluit de randen zodat het deeg niet opengaat tijdens het bakken.
- 6.** Laat het deeg een paar minuten rijzen op het werkvlak en begin dan met bakken!



FAIR
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

**Smoothie met banaan,
kokos en gember**



1



10^{min}

Smoothie met banaan, kokos en gember

Ingrediënten

1 rijpe  FAIRTRADE
banaan

250 ml  FAIRTRADE
kokosmelk

1 koffielepel geraspte
gember (of meer naar
smaak)

10 blaadjes munt,
gewassen

1 eetlepel chiazaad

2 eetlepels water

Vorbereiding

- 1.** Meng het chiazaad met het water en laat dit ongeveer 5 minuten wellen tot je een papje krijgt.
- 2.** Schil en rasp de gember.
- 3.** Doe de banaan, kokosmelk, geraspte gember, munt, en het gewelde chiazaad in een blender.
- 4.** Mix ongeveer 2 minuten tot alles fijn en glad is.
- 5.** Serveer de smoothie in een groot glas en garneer eventueel met schijfjes banaan en extra muntblaadjes.

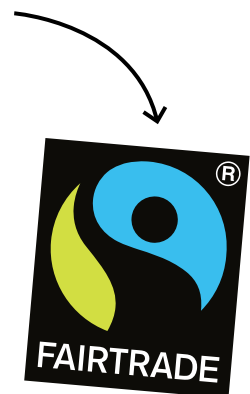


Gebruik rijpe bananen voor een natuurlijk zoetere smaak.

Vervang chiazaad door lijnzaad, maar laat het eerst wellen voordat je het mixt.

Wat is Fairtrade?

Dankzij het Fairtrade label herken je producten die afkomstig zijn uit eerlijke handel. Deze producten voldoen aan strenge sociale, ecologische en economische criteria. Om ervoor te zorgen dat het werkt, is iedereen in de toeleveringsketen betrokken - van producenten tot handelaren tot consumenten. Het doel van Fairtrade is om een wereld op te bouwen waarin producenten, boer·inn·en en arbeiders hun positie op de markt te kunnen versterken en om hun bedrijf veerkrachtiger te maken naar de toekomst toe.



**Gegarandeerde
minimumprijs**



**Bevordering van
gelijkheid**



**Bescherming van
het milieu**



**Premie voor
gemeenschaps-
projecten**



**Preventie van
kinderarbeid**



**Onafhankelijk
toezicht
en controle**