OTÁZKY, ODPOVĚDI, VÝROBKY A RECEPTY FAIR TRADE

**KDE SE DAJÍ FAIRTRADOVÉ VÝROBKY KOUPIT?**

**A CO VŠECHNO MŮŽE BÝT FÉR?**

FT certifikace fair trade

BIO certifikace biopotravin

L lokální produkty

**káva instantní** (FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer,

DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**káva mletá/zrnková** (FT / BIO)

Regionální informační centrum Česká Skalice, obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer, DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**obilná káva, melta** – může být i rozpustná(FT / L)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, bio prodejny, některé

obchody

**instantní i klasické kakao** (FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer,

DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**čaj (černý, zelený, bílý,...)** (FT / BIO)

Regionální informační centrum Česká Skalice, obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer, DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**rooibos** (vhodný i pro děti)(FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer,

DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**maté** (FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, některé obchody

**čaj ovocný** (BIO / L)

Regionální informační centrum Česká Skalice, místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**sušenky** (FT / BIO/L)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer,

DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**marmelády a džemy s fairtradovým cukrem** (FT / BIO / L)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer,

některé supermarkety\*, některé další obchody

**čokoládová pomazánka** (FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, některé obchody

**sušené ovoce (ananas, guave, banány, rozinky, jablka, meruňky, ...) a ořechy** (FT / BIO / L)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, některé obchody

**třtinový cukr** (FT / BIO)

Regionální informační centrum Česká Skalice, obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, bio prodejny i další

obchody

**quinoa** (příprava sladkých i slaných, teplých i studených pokrmů) (FT / BIO)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, některé obchody

**cukrovinky, sušenky, čokoláda** (FT / BIO)

Regionální informační centrum Česká Skalice, obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, Marks & Spencer, DM drogerie, některé supermarkety\* a bio prodejny i další obchody

**banány** (FT / BIO)

některé prodejny řetězce Interspar, některé další obchody

**mléko (a další mléčné produkty – zákys, podmáslí atd.)** BIO / L

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, místní farmář

**chléb a pečivo** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, místní farmář

**med** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, místní včelaři

**máslo** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**sýry a tvarohy** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, místní farmář

**uzeniny (salámy, klobásky)** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, biofarma Sasov

**vegetariánské pomazánky** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**mouka na výrobu buchet** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**vejce na uvaření (nebo na výrobu buchty)** (BIO / L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody, místní farmář

**ovocný džus** (FT )

DM drogerie, některé supermarkety\* i další obchody

**ovocný mošt** (BIO/L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**sirup** (BIO/L)

místní prodejna, bio obchod, některé další obchody

**koření** (FT/BIO/L)

obchod NaZemi nebo jiný specializovaný obchod, bio prodejny i další

obchody

\* mezi supermarkety s nabídkou fairtradových výrobků patří především Kaufland a Globus

(všechny pobočky), dále Interspar (pražské pobočky), hypermarkety Tesco (v oddělení Tesco

Finest)

Seznam prodejních míst fairtradových výrobků najdete na www.fairtrade.cz.

A kde koupit férové banány? www.facebook.com/zaferovebanany/notes

**RECEPTY**

Všechny následující recepty můžete samozřejmě uvařit i z běžných surovin, zkratky FT a BIO vám ale napoví, které výrobky je možné koupit s certifikací Fairtrade nebo bio.

***ČOKOLÁDOVÉ COOKIES***

300 g hladké mouky BIO

300 g třtinového cukru FT a BIO

175 g másla BIO

175 g hořké čokolády FT a BIO

150 g lískových (nebo i vlašských) ořechů BIO

100 g bílé čokolády FT a BIO

2 vejce BIO

1 vanilkový lusk (nebo 1 vanilkový cukr)

0,5 sáčku kypřicího prášku do pečiva BIO

čtvrt lžičky soli

Vanilkový lusk rozřízneme a semínka uvnitř vyškrábeme nožem (dá se bez problémů

nahradit vanilkovým cukrem). Změklé máslo utřeme s cukrem a semínky z lusku (či vanilkovým cukrem) dohladka. Postupně přimícháme vejce, až vznikne kašovitá směs.

Oříšky a tmavou a bílou čokoládu nasekáme nahrubo a promícháme s prosátou moukou,

solí a práškem do pečiva. Tuto směs po částech zlehka vmícháme vařečkou do vaječné kaše a dobře promícháme. Na plech dáme pečicí papír a mokrou rukou (!) formujeme oválné placičky. Sušenky děláme spíše menší a klademe je na plech dále do sebe, trochu se totiž roztečou. Pečeme asi 12 minut v troubě vyhřáté na 180 °C. Pečeme do světle hnědé barvy

a dáváme pozor – sušenky se rychle se připalují! Čokolády může být i méně a lze naopak přidat kakaový prášek. Kromě oříšků se podle libosti dají přidat i rozinky, brusinky, vločky, sezam, oblíbené koření... zkrátka téměř cokoli, co se hodí do sušenek.

***FÉROVÝ PERNÍK***

2 vejce BIO

0,5 hrnku třtinového cukru FT a BIO

1 hrnek rostlinného oleje (můžete použít olivový BIO)

2 hrnky špaldové mouky

jemně mleté Biokoření do perníku FT a BIO

kypřicí prášek BIO

3 lžíce rozinek FT a BIO

rum

oříšky (lze vynechat)

1 hořká čokoláda FT a BIO

rostlinný tuk na vymazání

hrubá mouka na vysypání

Rozinky necháme přes noc namočené ve vodě a rumu. Vyšleháme vejce s cukrem a přidáme olej. Smícháme mouku, kypřicí prášek, koření, oříšky, nasekanou čokoládu, rozinky a oříšky, přidáme k tekuté hmotě a vypracujeme těsto. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme asi 40 minut na 170 °C . Po upečení můžeme perník např. rozkrojit a potřít marmeládou nebo polít čokoládovou polevou (připravíme z jedné nalámané

čokolády FT a 25 g stoprocentního tuku, které rozpustíme v hrnečku ve vodní lázni).

***QUINOA S KOZÍM ŽERVÉ***

250 g quinoy FT a BIO

2 cibule BIO

1 čerstvý pórek BIO

1 balení (180 g) kozího žervé BIO

2 lžičky sójové omáčky BIO

1 lžička bylinkové soli BIO

3 lžíce dýňových semínek BIO

čerstvé bylinky (např. bazalka, rozmarýn apod.)

Quinou propláchneme, do hrnce nalijeme dvojnásobný objem vody než quinoy, osolíme

a vaříme 15–20 minut, dokud se voda nevyvaří a quinoa nezměkne. Ze semínek se během vaření většinou oddělí tenké kroužky, které není třeba odstraňovat – jsou stejně chutné jako semínka. Uvařenou quinou necháme chvilku vychladnout. Mezitím osmažíme dozlatova na větší kusy nakrájené cibule. Smícháme quinou, kozí žervé, osmaženou cibuli, nadrobno nakrájený čerstvý pórek, trochu sójové omáčky, dýňová semínka, čerstvé, nadrobno pokrájené bylinky a dosolíme podle chuti bylinkovou solí. Salát je lépe nechat chvilku odležet (minimálně 10 minut, raději však třeba hodinu). Můžeme podávat. Pokud přidáme kozího žervé trochu více, můžeme místo salátu podávat spíše pomazánku – stačí namazat na chleba nebo bagetu.

Kdo nemá rád kozí příchuť, může nahradit kozí žervé smaženou zeleninou a sýrem:

spolu s cibulkou osmažíme doměkka a dozlatova na kostičky nakrájený lilek (případně

cuketu) a 4 rajčata a vmícháme do směsi. Přidáme konzervu kukuřice (bez nálevu) a 200

g nahrubo nastrouhaného sýra (použijeme nějaký výrazný, např. nivu nebo balkánský sýr

apod.). Opět vše smícháme a necháme aspoň chvíli odležet.

***HUMMUS***

250 g cizrny BIO

4 stroužky česneku BIO

1 citrón BIO

3 lžíce sezamové pasty Tahini BIO

3 lžíce olivového oleje FT a BIO

sůl

mletý pepř FT a BIO

mletý kmín FT a BIO

Cizrnu namočíme přes noc do dvojnásobného objemu vody. Poté vodu slijeme a cizrnu dáme vařit – opět přidáme dvojnásobné množství vody, osolíme a přivedeme k varu. Vaříme cca 10 minut na silnějším plameni a sbíráme pěnu, která se vytváří na hladině. Zmírníme plamen a vaříme další cca hodinu, dokud cizrna úplně nezměkne (pokud budete vařit cizrnu v tlakovém

hrnci, půjde to rychleji). Cizrnu slijeme, ale vodu (resp. vývar) si necháme. K uvařené cizrně přidáme šťávu z citrónu, prolisovaný česnek, sezamovou pastu

a olivový olej. Dle chuti okořeníme kmínem, osolíme a opepříme. Vše rozmixujeme mixérem, podle potřeby můžeme přilít odložený vývar. Servírujeme buď klasicky, tzn. do misky a doprostřed do důlku olivový olej, nebo mažeme na pečivo. Můžeme ozdobit snítkou čerstvého koriandru. Podáváme s arabským chlebem pita nebo s obyčejným pečivem.

***BANÁNOKOKOSOVÝ KOLÁČ***

150 g másla BIO

160 g třtinového cukru FT a BIO

1 sáček vanilkového cukru

4 vejce BIO a lokální

500 g oloupaných banánů FT

2 lžíce rumu nebo ananasového džusu

100 g mletých mandlí

250 g polohrubé mouky BIO

100 g sušeného kokosu FT a BIO

2 čajové lžičky kypřícího prášku nebo sody

Vyšlehámě cukr s máslem a následně přidáme vejce. Banány oloupeme a rozmačkáme, přidáme k vyšlehané hmotě spolu s rumem nebo ananasovým džusem. Do vzniklé směsi zamícháme mouku s kypřícím práškem. Těsto promícháme a přidáme ještě mleté mandle. Pečeme ve formě na bábovku nebo biskupský chlebíček ve středně vyhřáté troubě po dobu asi 1 hodiny.

***ČAJ MASALA***

1 l vody

1 lžíci dáthá masala (speciální směs koření) FT a BIO

1 lžíci černého čaje (nejčastěji assám) FT a BIO

0,5 l mléka BIO a lokální

1 lžíce medu lokální

Vodu v hrnci přivedeme k varu, nasypeme do ní směs koření masala a vaříme asi 10 minut.

Přidáme černý čaj a vaříme další asi 3 minuty. Přilijeme mléko, celou směs necháme naposledy vzkypět (krátce přejít varem) a odstavíme. Čaj scedíme, necháme vychladnout na asi 60-70 °C, vmícháme med a můžeme pít.

***DATLOVÁ BÁBOVKA***

250 g sušených datlí FT a BIO

200 g třtinového cukru FT a BIO

1 hrnek teplé vody

1 lžičku jedné sody

3 vejce BIO a lokální

0,5 hrnku oleje BIO

1 sáček vanilkového cukru

0,5 lžičky kvasnic (příp. sušené) BIO

1 lžička skořice FT a BIO

300 g polohrubé mouky BIO

Vypeckujeme datle, nakrájíme je na menší kousky a smícháme s cukrem, sodou a teplou vodou. Vzniklou směs necháme odpočinout dvě hodiny. V míse rozšleháme vejce a smícháme s připravenou směsí (můžeme také rozmixovat, ale ne moc dlouho, aby v těstě zůstaly kousky

datlí). Přidáme olej. Nakonec přidáme mouku, skořici, vanilkový cukr a kvasnice a dobře

promícháme. Těsto dáme do bábovkové formy vymazané máslem a vysypané moukou. Bábovku pečeme na 180 °C asi 45 minut, do zlatohněda.

**BÁLI JSTE SE ZEPTAT?**

**PROČ FÉROVÁ SNÍDANĚ?**

Světový den pro fair trade se slaví každý rok druhou květnovou sobotu. Na celém světě

se v tento den konají happeningy, koncerty, průvody a další veřejné akce.

Jednou z možností, jak tuto událost oslavit, je i férová snídaně. Mezinárodní happeningy

„Fairtrade Breakfast“ se konaly již v minulých letech. V roce 2011 se české Férové

snídaně zúčastnilo na 2 500 lidí, a to dokonce ve 41 českých městech.

Národním koordinátorem Férové snídaně ve vašem městě je společnost NaZemi, česká

nevládní organizace zabývající se mimo jiné podporou a propagací fair trade.

**CO JE FAIR TRADE?**

Fair trade je způsob obchodu, který dává pěstitelům, řemeslníkům a zaměstnancům v rozvojových zemích příležitost, aby se uživili vlastní prací za důstojných podmínek.

Výrobcům v zemích Latinské Ameriky, Afriky a Asie fair trade nabízí spravedlivé

obchodní podmínky, možnost uživit se vlastní prací, žít důstojný život a plánovat

budoucnost.

Nám, spotřebitelům, pak dává fair trade jedinečnou možnost zapojit se prostřednictvím každodenního nakupování snadno a účinně do snižování chudoby lidí na celém světě.

**JAK SE POZNÁ FAIR TRADE?**

Fairtradový výrobek lze nejlépe poznat podle ochranné modrozelené známky FAIRTRADE přímo na obalu. Tato známka zaručuje, že výrobek byl certifikovaný podle přísných standardů

organizace Fairtrade International. Touto známkou se označují nejvíce potravinové výrobky.

Pokud ale kupujeme fairtradové výrobky ve specializovaných fairtradových obchodech, setkáme se i s výrobky bez certifikační známky Fairtrade. Nejčastěji se jedná o řemeslné výrobky, ale mohou to být i některé potraviny. Toto zboží pochází od členských organizací Světové fairtradové organizace (WFTO) a tím je zaručen jeho původ.

Více info na:

www.ferovasnidane.cz

www.facebook.com/ferovasnidane

www.fairtrade.cz

www.nazemi.cz

www.svetvnakupnimkosiku.cz

www.zaferovebanany.cz