Faires nachhaltiges Picknick in Erlangen

Es ist Sommer, und du triffst dich wieder zum Picknick – aber was bringst du mit? Hier einige Ideen....

Reissalat oder Quinoasalat

- Reis oder Quinoa aus fairem Handel z.B. erhältlich im Dritte-Welt-Laden, aber auch in Bioläden und vielen Supermärkten (z.B. Kaufland)
- Gewürze von Bananeira (Erlanger Fairtrade-Großhändler, der mit den Regnitz-Werkstätten zusammenarbeitet) z.B. im Dritte-Welt-Laden und bei Evas Apfel
- Zutaten aus ökologischem Anbau („bio")

Obstsalat

- Kaufland hat meist eine große Auswahl exotischer Früchte mit Fairtrade-Siegel (neben Bananen z.B. auch Mango, Papaya, Physalis und Kokosraspeln)
- Bio-Obst
- Saisonales Obst (z.B. Beeren, Kirschen) aus der Region
- Honig aus fairem Handel oder vom Imker aus der Nachbarschaft

Schokoladenkuchen

- Schokolade bzw. Kakaopulver und Zucker aus fairem Handel z.B. im Dritte-Welt-Laden, in Bioläden und vielen Supermärkten
- Fair gehandelte Vanille z.B. im Biomarkt Vier Jahreszeiten

Bananenbrot

- Fair gehandelte Bananen z.B. erhältlich im Dritte-Welt-Laden, aber auch in Bioläden und vielen Supermärkten
- Zucker und Vanille aus fairem Handel (s.o.)

Weitere Rezeptideen

- https://www.gepa.de/service/rezepte.html
- https://www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen/rezepte.html
- https://www.maxhavelaar.ch/aktiv-werden/als-privatperson/rezeptheft.html

Wo finde ich faire Zutaten?

Welche Lebensmittel es in Erlangen in Fairtrade-Qualität zu kaufen gibt und in welchen Läden ihr was findet, könnt ihr ganz einfach mit unserem **FairFinder** herausfinden:

https://www.fairlangen.org/fairfinder/

Sonstige Tipps

- Auf Einweggeschirr verzichten
- Alu- und Frischhaltefolien vermeiden bzw. durch wiederverwendbare Bienenwachstücher (z.B. bei Evas Apfel erhältlich) ersetzen
- Möglichst verpackungsarm einkaufen: wiederverwendbare Gemüsenetze verwenden, Käse in mitgebrachte Dosen füllen lassen, Milchprodukte in Pfand- statt Einwegverpackungen (Schon gewusst? Im Juli eröffnet mit ZeroHero der erste Unverpackt-Laden in Erlangen in der Hauptstraße 83!)
- Saisonale und regionale Lebensmittel einkaufen, z.B. in Bioläden