

Bananenpancakes mit Akazienhonig

ZUTATEN

3 Eiweiß
30g Rohrohrzucker
3 Eigelb
100ml Milch
Mineralwasser
120g Weizenmehl
etwas Öl
1-2 Bananen
bioladen*Orangensaft
bioladen*Akazienhonig



ZUBEREITUNG

1. Das Eiweiß steif schlagen und dann mit dem Rohrohrzucker glatrühren.
2. Aus Eigelb, Milch, Wasser und Mehl einen Pfannkuchenteig herstellen und zum Schluss vorsichtig das geschlagene Eiweiß unterheben.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und kleine Teigportionen hineingeben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten die Pancakes goldbraun backen. Warm stellen.
4. Die Bananen in Scheiben schneiden und mit etwas Honig leicht in der Pfanne karamellisieren. Mit einem Schuss Orangensaft ablöschen und zu den Pancakes servieren.
5. Mit **bioladen***Akazienhonig beträufelt servieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen★ **fair.**

bioladen.de



Bananen aus Ecuador

von Xavier Lazo Guerrero

Bio-Bananen aus Ecuador



Ein Blick in die Bananenplantage der Hacienda Cluzon.



Transport der frisch geernteten Bananen zur Packstation.



Die geernteten Bananen werden vor dem Verpacken gesäubert.

Diese Bananen stammen von der Hacienda Cluzon in Ecuador. In enger Partnerschaft wird dort mit den Menschen zusammengearbeitet. Ein fairer Umgang und gute Arbeitsbedingungen sind für das Team gesichert.

Xavier Lazo Guerrero – unser Partner vor Ort – hat sich ganz und gar für Bananen entschieden. In seiner Ausbildung zum Agrar-Ingenieur gab es mehrere „Bananenstationen“. Mit der Hacienda Cluzon hat er seine Vision entwickelt: Ganzheitlicher Bananen-Anbau in hoher ökologischer Qualität. So entsteht mit viel Engagement und Erfahrung unter ausschließlich biologischen und nachhaltigen Gesichtspunkten eine Frucht von besonderer Qualität.

Die Verwendung von Unkraut als Naturdünger entspricht den Richtlinien des biologischen Anbaus. Durch Nutzung natürlicher Wasserressourcen und einer zentralen Bewässerung kann vollends auf den Einsatz von Grundwasser verzichtet werden. Es werden ausschließlich erneuerbare Energien genutzt und somit kein Kohlendioxid ausgestoßen.

Zusammen mit dem Bio-Großhändler Weiling entstand 2015 das **bioladen*fair** Projekt in Ecuador. Pro verkaufte Banane geht 1 Cent ohne Abzüge in ein soziales Projekt vor Ort.

Art des Betriebes	Bananenplantage											
Anbaufläche	135 Hektar											
Bio-Zertifizierung	Naturland											



Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bananen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

bioladen*fair Projekt

Danke, dass Sie durch den Kauf der Bananen auch dieses Projekt unterstützen!



Ein neuer Spielplatz ist entstanden.



Die sanitären Anlagen und ein Klassenzimmer wurden optimiert – so dass man beides gut benutzen kann.



Ein Gartenbereich wird vorbereitet: Wasserrohre wurden verlegt und damit die Voraussetzung für einen Obst- und Gemüsegarten geschaffen. 2016 wird zum ersten Mal gepflanzt und geerntet.



Ermunterung zu sportlichen Aktivitäten: Ein Wettlauf auf der Hacienda Cluzon wurde organisiert. Dieses Jahr wird ein Multifunktions-Sportplatz für noch mehr gemeinsame Sportmöglichkeiten geschaffen.



Ein junges **bioladen*fair** „Pflänzlein“ ist gesetzt! Erste Ideen zum neuen **bioladen*fair** Projekt in Ecuador wurden bereits im Oktober 2014 gesammelt.

In einem gemeinsamen Workshop – organisiert von unserem Partner vor Ort Xavier Lazo Guerrero – gemeinsam mit Lehrern und Eltern der Schule Monseñor Leonidas Proaño in San Miguel del Morro kamen ganz praktische und hilfreiche Ideen zur Sprache. Das engagierte Team hat auch schon einige Dinge umgesetzt.

bioladen*fair bedeutet:

- ✓ Ware aus biologischem Anbau – dadurch nachhaltige und umweltschonende Wirtschaftsweise
- ✓ Einhaltung der UN-Charta für Menschenrechte
- ✓ Direkter Handel und langfristige Handelsbeziehungen
- ✓ Förderung ausgewählter gemeinnütziger Projekte in den Ursprungsländern
- ✓ Transparenz für den Endverbraucher
- ✓ Kontrolle der Projekte vor Ort
- ✓ Dokumentation über den Verbleib des Geldes
- ✓ 100 % der Gelder fließen in die Projektarbeit

Danke für Ihre Hilfe!