

# SÜß STATT BITTER



## Orangen ohne Sklaverei

---

Orangen, Zitronen, Grapefruit, Mandeln ... Rosarno, die Kleinstadt in Kalabrien, in der Nähe der Stiefelspitze Italiens, ist ein Paradies auf Erden. Doch nicht für die Bauern und Erntehelfer, die diese und andere Früchte anbauen. Von November bis April helfen ca. 2.500 Wanderarbeiter, meist afrikanische Geflüchtete, bei der Orangenernte. Sie arbeiten als Tagelöhner auf den umliegenden Plantagen für ca. 35 Euro am Tag. Kein Lohn, von dem man anständig leben, geschweige denn eine Miete bezahlen könnte. Die Erntehelfer hausen bei Kälte in Zelten und unter erbärmlichen Bedingungen. Die Abnehmer der Früchte sind multinationale Konzerne und Handelsketten. Sie diktieren den Bauern die Preise, die kaum die Produktionskosten decken. Deshalb haben die Bauern nur zwei Möglichkeiten: entweder die Früchte auf den Plantagen verfaulen zu lassen oder die Tagelöhner auszubeuten.

**Doch in Rosarno entstand eine Keimzelle des Widerstands:** Eine Gruppe von Aktivisten, Landwirten und Tagelöhnern gründete den Verein **SOS Rosarno**. Der Verein sucht den direkten Kontakt zwischen Obstbauern, Arbeitern und Einkaufsgemeinschaften und beschäftigt die Migranten mit regulären Arbeitsverträgen nach Tariflöhnen mit Sozialbeiträgen. Außerdem unterstützen SOS Rosarno und wir durch den Verkauf das Projekt „Mediterranean Hope“ – das Geflüchtetenprogramm des Bundes ev. Kirchen in Italien.

**„Lichter auf Rosarno“ – ein Projekt von „Mediterranean Hope“:** In dem Projekt werden die Fahrräder der Erntehelfer mit Lampen ausgestattet, um lebensgefährliche Unfälle zu vermeiden. Zudem werden menschenwürdige Wohnmöglichkeiten für die Erntehelfer geschaffen, im "Haus der Würde" (Dambe So). Ein Teil des Erlöses aus dem Orangenverkauf wird für dieses Projekt verwendet.

Weitere Informationen: [www.faire-orangen.de](http://www.faire-orangen.de)



## Tipps zur Lagerung

---

**Die Früchte sollten an einem kühlen und trockenen Ort gelagert werden.**

Im kalten Halbjahr ist auch die Lagerung auf dem Balkon in Ordnung, es sei denn, die Temperatur fällt weit unter Null.

Die Orangen halten am längsten wenn sie in einem Korb oder einem anderen luftdurchlässigen Behälter gelagert werden.

Es sollte regelmäßig kontrolliert werden, ob alle Früchte intakt sind um faulige sofort zu entfernen.

## Rezept-Ideen

---

### Orangenzucker

Die getrocknete Schale und Zucker in einen starken Mixer füllen und einige Minuten zerkleinern. Anschließend in ein Schraubglas füllen. Der Orangenzucker ist so sehr lange haltbar und kann bei Desserts oder beim Backen anstelle von Aromen eingesetzt werden. Bitte darauf achten, dass die Schale ganz trocken ist!

### Orangen-Mandel-Kuchen

2 große Orangen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, bei geöffnetem Deckel 1,5 Std. köcheln lassen, bis man mit der Gabel problemlos in die Schale stechen kann. Orangen herausnehmen, halbieren und Kerne entfernen. Dann die ganzen Früchte inklusive Schale mit dem Pürierstab glatt pürieren. In einer Schüssel 6 Eier und 250g Puderzucker vermengen. 1 TL Backpulver und 250 g gemahlene Mandeln hinzufügen und alles gut verrühren, dann das Orangepüree unterrühren. Da der Teig kein Mehl enthält, ist er vergleichsweise flüssig. Den Boden einer Springform mit Backpapier bedecken. Boden und Ränder der Form einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Bei 180° Umluft ca. 1 Stunde backen. Dazu passen gut Crème fraîche oder Schlagsahne.

### Orangen-Koriander-Essig

Orangen dünn schälen und die Schale mit einem Schaschlik-Spieß schlangenartig auffädeln. Dann den Spieß in eine leere Flasche (mit nicht zu engem Hals) schieben und 2 EL Korianderkörner dazugeben. Die Flasche mit einfachem Tafelessig (kein Kräutereisig) auffüllen und das Ganze zwei Wochen ziehen lassen.

## Kreatives

---

### Weihnachtsschmuck aus Schalen

Die Orangen werden möglichst großflächig geschält und dann mit einer Backform ausgestochen. Wenn sich die Schale nur schwer löst, hilft es die Frucht vorher mit etwas Druck auf einer Tischplatte zu rollen. Vor dem Trocknen der Motive mit einer Stricknadel dort Löcher einstechen, wo sie später aufgefädelt werden sollen. Wer verhindern möchte, dass sich die Schalen beim Trocknen etwas zusammenrollen, kann sie zwischen zwei mit Küchenpapier bedeckte Brettchen ein paar Tage pressen und regelmäßig lüften. Nach dem Trocknen können die Motive zu einer Girlande aufgefädelt oder als Anhänger für Geschenke oder zur Deko genutzt werden.

### Einfache Ölkerzen

Die Frucht wird halbiert und dann vorsichtig geschält. Die Schalenhälfte sollte dabei intakt bleiben und die innere „Narbe“ der Orange als Docht erhalten bleiben. Anschließend füllt man einfach etwas Olivenöl ein und zündet den Docht an.

### Spenden an Mediterranean Hope:

Ev. Kirche von Westfalen  
KD-Bank eG  
IBAN: DE 28 3506 0190 2000 2000 29  
Stichwort: MH Rosarno

