



Faire Orangen: Genuss mit Herz!

Rezepte, Bastelideen, Infos &
Tipps rund um faire Orangen

Orangen stehen für Sonne, Vitamine und Winterfreude.
Dieses kleine Heft lädt dich ein, Orangen neu zu entdecken
– in der Küche, beim Basteln und mit einem Blick
auf die Menschen, die sie ernten.

Kleine Alltagsimpulse, die den Unterschied machen:



Beim Einkauf hinschauen | Im Weltladen oder bei der Orangen-Aktion steckt das Engagement direkt dahinter: faire Bedingungen, persönliche Verantwortung, oft auch Bio-Qualität.



Nach fairen Orangen fragen | Deine Frage macht etwas. Trau dich: „Habt ihr faire Orangen?“ oder „Woher kommen eure Orangen?“ Kein Verhör – ein echtes Gespräch. Und manchmal der Anfang von einer großen Fairänderung!



Mit anderen darüber sprechen | Erzähl's weiter – beim Kaffee, in der Familie, in der Gruppe. Wer einmal verstanden hat, was hinter einer fairen Orange steckt, kauft anders. Und das bleibt.



Glutenfrei



Laktosefrei
(optional)

Orangen- Joghurt- Dessert



Zutaten für 2 Personen

500 g Naturjoghurt
(3,5 % Fett)

2 Orangen

1 EL Honig

4 Stiele Minze

Ein erfrischendes Dessert, das in wenigen Minuten zubereitet ist – cremig, fruchtig und mit einem Hauch frischer Minze.

1. Orangen schälen und filetieren. Zwei schöne Filets beiseite legen, den Rest mit der Hand auspressen. Minzblätter abzupfen und grob hacken, zwei Blätter für die Dekoration aufheben.
2. Joghurt in eine Schüssel geben, Honig hinzufügen und gut verrühren. Den Orangensaft unterrühren, dann Minze und Orangenfilets vorsichtig unterheben.
3. Den Joghurt in zwei Schälchen verteilen und mit den beiseitegelegten Filets und Minzblättern ansprechend dekorieren. Sofort servieren.



Mit Spenden die Lebenssituation der Erntehelfer verbessern | Im „Haus der Würde“ finden Erntehelfer eine gute und sichere Wohnmöglichkeit. Auch eine kleine Spende hilft direkt!





Glutenfrei



Laktosefrei
(optional)

Orangen- Mandel- Kuchen



Zutaten für 1 Springform

2 große unbehandelte
Orangen

6 Eier

250 g Puderzucker

1 TL Backpulver

250 g gemahlene Mandeln

optional Crème fraîche oder
Schlagsahne zum Servieren

Dieser Kuchen ist wunderbar saftig und herrlich aromatisch. Die gekochten Orangen geben ihm eine feine Fruchtigkeit und machen ihn besonders locker.

1. Springform mit Backpapier auslegen. Boden und Rand einfetten und leicht mit etwas Mehl bestäuben.
2. Orangen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und bei geöffnetem Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Schale weich ist. Anschließend herausnehmen, halbieren und die Kerne entfernen.
3. Die Orangen mit der Schale fein pürieren.
4. Eier und Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Backpulver und gemahlene Mandeln dazugeben und gut vermischen. Danach das Orangenpüree unterrühren. Der Teig ist recht flüssig.
5. Den Teig in die vorbereitete Springform füllen und bei 180 °C Umluft ca. 1 Stunde backen.
6. Den Kuchen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und nach Wunsch mit Crème fraîche oder Schlagsahne servieren.

Kandierte Orangen- schalen



Vegan
(optional)



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten für ca. 60 Stück

6 unbehandelte Orangen

400 g Zucker

150 ml Wasser

100 g Zucker zum Wälzen

100 g Zartbitterschokolade

Diese süßen Leckereien sind eine wunderbare Art, Orangen ganz zu verwerten. Das mehrmalige Kochen nimmt der Schale die Bitterkeit – was bleibt, sind zarte, aromatische Streifen mit knackiger Schokoladenhülle.

1. Orangen waschen, halbieren und den Saft auspressen. Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen, weiße Haut dran lassen und in Streifen schneiden.
2. Schalenstreifen in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Wasser abgießen und Vorgang mindestens 3-mal wiederholen. Abgießen und kalt abspülen.
3. Zucker und Wasser aufkochen, bis der Zucker sich auflöst. Hitze reduzieren, Schalenstreifen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Streifen abgießen und einzeln auf Backpapier verteilen. Ca. 24 Stunden trocknen lassen. Den entstandenen Sirup für Desserts oder Getränke aufbewahren.
5. Zucker zum Wälzen in eine Schüssel geben, die noch leicht klebrigen Streifen darin wälzen und leicht abklopfen.
6. Schokolade im Wasserbad schmelzen, jeden Streifen zur Hälfte eintauchen und auf Backpapier aushärten lassen. In einem luftdichten Behälter halten sich die Schalen einige Wochen.

Rotkohlsalat mit Orangen



Vegan
(optional)



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten für 4 Personen

6 getrocknete Datteln

1 kleiner Rotkohl

1 unbehandelte Orange

1 mittelgroßer Apfel

2–3 EL Mangoessig

½ TL Honig oder Zucker

Salz, Pfeffer

6 EL Öl (z. B. Nussöl)

50 g Cashewkerne

Dieser knackige Rotkohlsalat ist nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Er ist frisch und fruchtig und kommt komplett mit natürlicher Dattelsüße aus.

1. Die Datteln für eine Stunde in etwas warmem Wasser einweichen lassen.
2. Den Rotkohl halbieren, den Strunk heraus-schneiden und den Kohl anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Orange waschen, die Schale abreiben und für das Dressing aufbewahren. Das Fruchtfleisch in Filets schneiden.
4. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden.
5. Aus Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Öl und dem Orangenabrieb ein Dressing mischen und über den Rotkohl, den Apfel und die Orange geben.
6. Die eingeweichten Datteln ausdrücken, in Streifen schneiden, ebenfalls zum Salat geben und alles eine halbe Stunde durchziehen lassen.
7. Cashewkerne grob hacken und über den Salat streuen.

Variante: Statt Datteln und Cashews kann man auch gut Feigen und Walnusskerne verwenden.

Möhren- Orangen- Suppe



Vegan
(optional)



Glutenfrei



Laktosefrei
(optional)



Zutaten für 4 Personen

800 g Möhren

2 unbehandelte Orangen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

1 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

optional: Crème fraîche
oder Kokoscreme zum
Servieren

Die leuchtend orangefarbene Suppe ist schnell zubereitet und wärmt von innen. Frische Orangen geben ihr eine feine Säure und machen sie besonders lebendig.

1. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Möhren dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
4. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Beides zur Suppe geben und alles fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In Schälchen anrichten und nach Wunsch mit einem Klecks Crème fraîche oder Kokoscreme servieren.

Hinter jeder Orange steht ein Mensch



Wer die Orangen erntet

Von November bis April kommen rund 2.500 Wanderarbeiter in die Region Kalabrien im Süden Italiens – die meisten von ihnen sind geflüchtete Menschen aus Afrika. Sie ernten die Orangen, die bei uns auf dem Tisch landen. Ohne sie würde keine einzige Orange geerntet. Ihre Arbeit ist der Anfang von allem – und bleibt oft unsichtbar.

Was die Arbeit bedeutet

Die Tage sind lang, die Arbeit körperlich fordernd. Viele leben unter schwierigen Bedingungen und arbeiten als Tagelöhner – für Löhne, von denen man kaum eine Miete bezahlen könnte. Schutzkleidung, geregelte Pausen, ein sicherer Platz zum Schlafen – das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht überall. Wer das weiß, schaut anders auf die Orange in seiner Hand.

Was „fair“ wirklich bedeutet

In Rosarno hat sich etwas verändert. Der Verein SOS Rosarno beschäftigt Erntehelfer mit regulären Arbeitsverträgen, zahlt Tariflöhne und Sozialbeiträge – und arbeitet ausschließlich mit Bio-Betrieben zusammen. Das ist kein großes Versprechen, sondern gelebter Alltag. Und genau diese Orangen sind es, die du hier kaufst.

Warum fair?



Fair bezahlt: Die Menschen, die unsere Orangen ernten, können davon leben. Nicht überleben – leben. Mit Essen, einer Unterkunft und etwas Würde am Ende des Tages.



Geschützt: Auf dem Feld bedeutet Schutzausrüstung mehr als Komfort – sie schützt vor Pestiziden, Hitze und Verletzungen. Bei fairen Betrieben ist das keine Ausnahme, sondern Standard.



Mit Rechten: Wer stundenlang erntet, braucht Pausen. Und wer arbeitet, hat Rechte – auf Ruhezeiten, auf Krankenversicherung, auf einen Vertrag, der seinen Namen verdient.



Ohne Ausbeutung: Faire Orangen kommen von Betrieben, die mit regulären Arbeitsverträgen und Tariflöhnen arbeiten. Keine Abhängigkeit, kein Druck, kein Wegschauen.

Foto: Marcus Zahn / Berlin Producers

SOS Rosarno zeigt, dass es für Erntehelfer wie Seydou eine Alternative gibt: faire Löhne und Arbeitsverträge.



Orangen-Mobile

Orangen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und trocknen – auf der Heizung oder im Backofen bei 70 °C für etwa eine Stunde. Dann die Scheiben auffädeln und den Faden oben an der Schale verknoten. Fünf bis sieben solcher Reihen an einen schönen Ast knoten, ins Fenster hängen – und warten, bis die ersten Sonnenstrahlen durch die leuchtenden Scheiben scheinen.

Orangenöl für die Haut

Frische Orangenschalen klein schneiden, in ein Glas geben und mit einem milden Öl – zum Beispiel Mandelöl oder Sonnenblumenöl – bedecken. Ein paar Tage an einem warmen Ort ziehen lassen, abseihen und fertig. Toll als Hautpflege oder als kleine Geschenkidee.



Weihnachts- schmuck

Orangen großflächig schälen – wer möchte, rollt die Frucht vorher kurz mit etwas Druck über die Tischplatte, dann löst sich die Schale leichter. Mit einer Backform Motive ausstechen und vor dem Trocknen mit einer Stricknadel Löcher für den Faden einstecken. Damit die Schalen beim Trocknen schön flach bleiben: einfach zwischen zwei mit Küchenpapier bedeckte Brettchen legen, ein paar Tage pressen und zwischendurch lüften.



Natürlicher Allzweck- Reiniger

Orangenschalen in ein Schraubglas geben, mit weißem Essig auffüllen und zwei Wochen ziehen lassen. Dann abseihen, mit Wasser verdünnen und in eine Sprühflasche füllen. Reinigt Oberflächen, löst Fett – und duftet dabei viel besser als jedes Putzmittel aus dem Supermarkt.

Die Orangen- Aktion



Hinter der Orangen-Aktion stehen Menschen, die glauben: Es geht auch anders, ohne Ausbeutung, dafür mit Gerechtigkeit. Seit Jahren verbinden wir faire Landwirtschaft, solidarischen Handel und echtes Engagement – rund um eine der schönsten Früchte der Welt. Wir wollen, dass die Menschen, die unsere Orangen ernten, davon würdig leben können.

Und wir wollen zeigen, dass das möglich ist – mit jeder Orange, die du bewusst kaufst.



Danke, dass du
fair genießt!

www.faire-orangen.de

oikos-Institut für Mission und Ökumene
der Ev. Kirche von Westfalen
Olpe 35, 44135 Dortmund
Katja Breyer, Katja.Breyer@ekvw.de

oikos-Institut
für Mission und Ökumene
Evangelische Kirche von Westfalen



Foto: Marcus Zahn / Berlin Producers

