



Visste du att...
 ...var nionde kopp kaffe,
 var sjätte banan och mer
 än varannan ros som
 säljs i Sverige idag är
 Fairtrade-märkt?

En godare jul

Du bor i en Fairtrade City. Det innebär att kommunen och lokala aktörer jobbar tillsammans för rättvis handel, etisk konsumtion och en mer hållbar värld. Varje gång du väljer Fairtrade-märkt hjälper du till. Certifieringen garanterar att den som odlat eller tillverkat det du

köpt haft schyssta livs- och arbetsvillkor i länder med utbredd fattigdom. Här har vi samlat juliga recept som gör gott över hela världen.

Läs mer om Uppsalas roll som Fairtrade City på [upsala.se/fairtradedecity](https://www.uppsala.se/fairtradedecity)

Uppsala har sällskap av runt 2 000 Fairtrade City-diplomerade städer i världen. Bland annat London, Seoul, Rio de Janeiro, Chicago, Wellington och New Koforidua.



Foto: Fairtrade Sverige

Guldmjolk

(2 glas)

Guldmjolk, även kallad golden milk, är en kryddigt varm dryck som sägs innehålla en hel armé antioxidanter och boostar hälsan.

Ingredienser

- 1 msk malen gurkmeja (Fairtrade)
- 1 tsk malen ingefära (Fairtrade)
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 tsk malen kanel (Fairtrade)
- 1 krm vaniljpulver (Fairtrade)
- 1 msk kokosolja (Fairtrade)
- 5 dl osötad havredryck
- Lite honung (Fairtrade)



Gör så här

Värm havremjölken. Vispa ned övriga ingredienser och drick medan drycken fortfarande är ljummen.

Tips!

Se fler goda recept på [upsala.se/fairtradedecity](https://www.uppsala.se/fairtradedecity) eller fairtradese på Instagram.

Visste du att ...

1,8

miljarder kronor i Fairtrade-premie betalades ut under 2018?



Fairtrade-premien är ett extra prispåslag som de Fairtrade-certifierade odlarna får utöver betalningen för råvaran. Premien kan användas till investeringar i lokalsamhälle och verksamhet, till exempel i hälsovård, utbildning, infrastruktur och förbättringar inom produktionen.

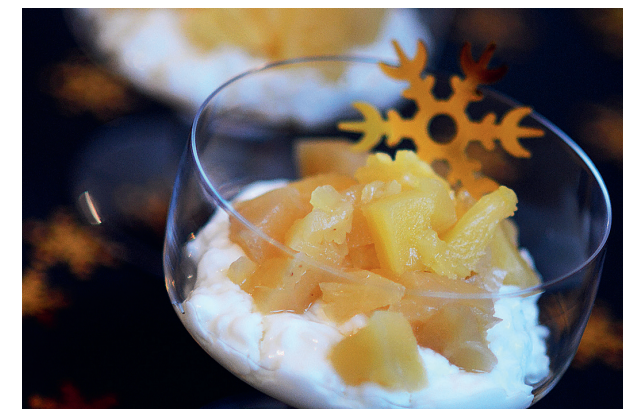


Foto: Fairtrade Sverige

Ris à la Malta

Dags för en klassiker på Fairtrade-vis. Börja med att koka 2 deciliter ris och glöm inte att vattnet salta, idag lagar vi ris à la Malta.

Tillsätt 1 liter valfri mjölk och låt svälla sedan dags att 2 deciliter vispgrädde i hälla. Smaka av med Fairtrademärkt florsocker och vanilj och överraska sedan din familj genom att toppa med Fairtrade-märkt konserverad ananas och låta alla äta i stora lass.

