

Družno kuhamo

Izbrali smo dva recepta z nenavadnim dodatkom. V obeh receptih se uporablja *posebno žito: kvinoja*. Sorodna je z našo špinačo, lahko pa zraste do 2,50 metra visoko. Mala prosu podobna zrna se dajo uporabiti tako kot žito, liste pa lahko pripravimo kot špinačo. Kvinojo že približno 5000 let pridelajo v Andih, v Južni Ameriki, in je bila že v legendarni indijanski državi važno živilo. Posebnost kvinoje je njena visoka hranilna vrednost. Kvinoja vsebuje več beljakovin visoke kvalitete kot primerljive rastline. Danes srednji in višji sloji v andskih državah označujejo kvinojo za "indijansko krmo" in je npr. v Boliviji skoraj ni moč dobiti. Pri nas jo je možno kupiti v svetovnih trgovinah, ki podpirajo pravično trgovanje. Tovrstne trgovine poleg prodaje blaga javnost informirajo o svojih partnerjih in o strukturah svetovne trgovine z namenom pospeševanja in širitve sodelovanja z državami Latinske Amerike, Azije in Afrike. So model, ki dokazuje, da je sprememba struktur svetovne trgovine mogoča. Pod www.eza3welt.at lahko najdete več informacij in spodbud pravičnega trgovanja. Svetovno trgovino/Weltladen najdete v Celovcu na cesti 10. oktobra.

Zelenjavna juha s kvinojo (4 osebe)

30 g masla, 1 čebula, 1 por, 1 paradižnik, po ena zelena in rumena paprika, pol gomolja koromača, sveženj peteršilja, 1 koleraba, 100 g kvinoje, 2 kocki za zelenjavno juho, nekaj morske soli, pol kozarca belega vina (lahko tudi brez njega), dve rezini polnozrnatega kruha.

Vso zelenjavo operemo in drobno zrežemo in v maščobi malo podušimo. Kvinojo tudi operemo, dodamo zelenjavi ter kratko prepražimo in zalijemo z 1 litrom vode. Nato dodamo zelenjavno juho iz kock, zavremo in pustimo ca. 20 min. nabrekniti. Na koncu začnimo z morsko soljo in vinom. Kruh narežemo v male kocke, v maslu zlato-rjavo popražimo in tik pred serviranjem potrosimo po juhi.

Vitamin drink

4 sušene marelice
2 jabolki
4 pomaranče
400 ml belega grozdnega soka

Sušene marelice namočimo približno 30 min. v vroči vodi. Jabolki olupimo in jim odstranimo peščiče, nato jih narežemo na kocke. Pomaranče iztisnemo in skupaj z jabolki in marelicami dobro zmiksamo. Dodamo grozdni sok, razdelimo v kozarce in mrzlo serviramo.

Sadni čaj

4 vrečke sadnega čaja	1/2 litra pomarančnega soka
1/2 litra mineralne vode	1 ananas
1 jabolko	1 hruška
1 nektarina	grozdje
2 litra vode	

Čajne vrečke prelijemo z vrelo vodo in pustimo 5 do 10 min. stati, potem jih vzamemo ven. Pustimo da se čaj ohladi in ga skupaj z pomarančnim sokom in mineralno vodo vlijemo v skledo za bovlo. Sadje očistimo in zrežemo na kocke. Grozdje operemo in razpecljamo. Vse dodamo bovli in nato v kozarce, okrašene s sadjem, in serviramo s slamico.

Gemeinsam kochen

Wir haben für Sie zwei Rezepte mit einer ungewöhnlichen Zutat ausgesucht. Beide Rezepte gebrauchen *ein besonderes Korn: das Quinoa*. Es ist mit unserem Spinat verwandt, kann aber bis zu 2,50 Meter hoch werden. Die kleinen hirseähnlichen Körnchen lassen sich wie Getreide verwenden und die Blätter kann man als Spinatgemüse zubereiten. Quinoa wird seit ca. 5000 Jahren in den Anden angebaut und war schon im legendären Indianerreich der Inkas ein wichtiges Nahrungsmittel. Das Besondere an Quinoa ist sein hoher Nährwert. Quinoa enthält mehr Eiweiß als vergleichbare Pflanzen, und zwar von hoher Qualität. Heute ist Quinoa von der Mittel- und Oberschicht in den Andenländern als »Indiofutter« verschrien und z. B. in Bolivien fast nahezu unverkäuflich. Hierzulande sind diese Produkte in den Weltläden erhältlich. Weltläden unterstützen den fairen Handel. Sie verkaufen jedoch nicht nur Waren, sondern informieren auch über ihre Partner/innen und über Strukturen des Welthandels, um so ein breiteres Engagement für umfassende, faire Beziehungen mit Lateinamerika, Asien und Afrika zu fördern. Sie sind ein Modell, welches aufzeigt, dass eine Änderung der Welthandelsstrukturen möglich ist und tagtäglich gelebt werden kann. Unter www.eza3welt.at finden Sie weitere Informationen und Anregungen für den fairen Handel. In Klagenfurt ist ein Weltladen in der 10. Oktoberstraße zu finden.

Quinoa - Gemüsesuppe (4 Personen)

30 g Butter, eine Zwiebel, eine Stange Lauch, eine Tomate, eine grüne und eine gelbe Paprika, eine halbe Fenchelknolle, ein Bund Petersilie, eine Kohlrabi, 100 g Quinoa, zwei Würfel Gemüsebrühe oder etwas Meersalz, ein halbes Glas Weißwein (kann auch weggelassen werden), zwei Scheiben Vollkornbrot. Alles Gemüse waschen und klein schneiden, dann in Fett andünsten. Quinoa ebenfalls waschen und dazugeben, kurz mitrösten und mit einem Liter Wasser aufgießen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss mit Weißwein und Meersalz den Geschmack abrunden. Brot in kleine Würfel schneiden, in Butter goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vitamindrink

4 Aprikosen, getrocknet

2 Äpfel

4 Orangen

400 ml Traubensaft, weiß

Die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Äpfel würfeln. Orangen auspressen und mit den Äpfeln und Aprikosen zusammen gut pürieren. Traubensaft dazugeben, auf Gläser verteilen, kalt servieren.

Frucht - Tee

4 Früchteteebeutel 1/2 l Orangensaft

1/2 l Mineralwasser 1 Ananas

1 Apfel 1 Birne

1 Nektarine Trauben

2 l Wasser

Die Teebeutel mit kochendem Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen. Tee abkühlen lassen und mit Orangensaft und Mineralwasser in eine Bowlenschüssel gießen. Das Obst putzen und das Fruchtfleisch würfeln. Trauben waschen und vom Stiel zupfen. Alles in die Bowle geben und diese in mit Obst dekorierten Gläsern und Strohalm servieren.