

# 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](http://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.