

Fotobereich

## Karotten-Ingwer-Cremesüppchen

### Zutaten

Ca. 500 g Karotten

Ca. 150 g Sellerieknolle

Ca. 10 cm Stange Lauch

**1 Stück Ingwer ca. 3 cm, fein geschnitten**

**Liebstöckel, Petersilie**

**Gemüsebrühwürze**

**Salz, Pfeffer, Chili, Curry**


### Zubereitung

Gemüsewürfel mit den Gewürzen und Kräutern in 1 Liter Wasser weich kochen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ev. mit etwas Schlagobers verfeinern.

In Schraubgläser füllen und im Einkochautomat bei 100 Grad 120 Minuten einkochen.

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag

 Katholische  
Frauenbewegung

spenden.teilen.at • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.



Mayra hatte keine Chance auf ein eigenständiges Leben.  
Bis sie die Frauen von AMOIXQUIC traf.

Mayra Magalí Carreto Rivera lebt im westlichen Hochland von Guatemala. Der karge Boden um das Haus gab kaum genug her, um die fünfköpfige Familie zu ernähren. Geschweige denn, sie mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen. Dazu kam die allgegenwärtige Gewalt gegen Frauen. Mayra hatte keine Chance, ihrem Leben eine Wendung zu geben.


Doch dann traf Mayra die Frauen der kfb-Partner\*innenorganisation AMOIXQUIC. Sie stärken indigenen Frauen den Rücken. Gemeinsam schaffen sie sich eigene Lebensgrundlagen und lernen ihre Rechte wahrzunehmen.

### Unterstützen wir sie dabei! Jede Spende zählt!

**Mit 15 Euro** kann eine Familie ein Paket mit heimischem, nicht genmanipuliertem Saatgut kaufen und damit ca. 25 m<sup>2</sup> Boden bestellen.

**Mit 50 Euro** finanzieren Sie einen Kaninchenstall für zwei Kaninchen als Basis für eine Kaninchenzucht.

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag

 Katholische  
Frauenbewegung

spenden.teilen.at • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.