

Fotobereich

Kürbissuppe auf Vorrat

Zutaten

2000 g Kürbis
500 - 600 g Kartoffeln
600 - 700 g Karotten
400 - 500 g Äpfel (Gewicht - fertig gesäuberte Zutaten)
2 große Zwiebeln in Scheiben
1 klein geschnittene Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
2 Lorbeerblätter
3 Stängel Petersilie
2 Stängel Stangensellerie oder ein Stück Knollensellerie ca. 150 g
Maggikraut
30 g Salz
etwas gutes Öl

Zubereitung

Gemüse und Äpfel würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, das Gemüse zufügen mit 2,5 - 3 Liter Wasser aufgießen. Alle Gewürze zugeben und das Gemüse weich kochen. Lorbeerblätter entfernen und fein pürieren.

Mit Bockshornklee gem., Koriander gem., Muskatnuss, frisch gemahlenem bunten Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe in Schraubgläser füllen und bei 100 Grad 120 Minuten im Einkochautomat einkochen.



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 m² 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.

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag

 Katholische
Frauenbewegung

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