

Hamm kocht fair mit dem Superfood der Anden

Barbara Brune

Quinoa ist eine wahre Wunderpflanze. Sie gehört zu den Gänsefußgewächsen und gedeiht noch in Höhenlagen bis zu 4.000 Metern. Frost, Trockenheit, Wind und auch Nässe machen ihr nichts aus, außerdem benötigt sie keinerlei Kunstdünger, um gut zu wachsen. Respekt!

Die Menschen in den Anden schätzen schon seit langer Zeit ihr Hauptnahrungsmittel, denn Quinoa enthält viel Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren, liefert Mineralien und Vitamine. Leider ist die Nachfrage in den Andenländern in den letzten Jahren gesunken. Doch durch die internationale Vermarktung soll der Anbau von Quinoa aufrechterhalten werden.

Im Weltladen bekommt man Quinoa von indigenen Genossenschaften in Bolivien, die sich schon 1983 zu dem Verband ANAPQUI (Asociation National de Productores de Quinoa) zusam-

mengeschlossen haben. Dadurch wird die Situation von Kleinbauernfamilien nachhaltig unterstützt.

Mit dem fair gehandelten Quinoa lässt sich schnell ein leckeres Sommergericht zaubern. Hier das Rezept:

Quinoa-Bratlinge

- 200 Gramm Quinoa mit 500 ml Gemüsebrühe quellen lassen.
- 3 geraspelte Möhren, 10 Esslöffel Mehl, 5 Esslöffel Paniermehl, ein Ei und etwas Salz und Pfeffer unterrühren bis ein schöner Teig entsteht.
- Bratlinge formen und mit Öl in einer Pfanne braten.

Je nach Geschmack kann man Kräuterquark oder Tomatensoße dazu reichen. Mit einem frischen Salat sind die Bratlinge eine herrliche Sommermahlzeit.

Guten Appetit!



Das Rezept stammt mit freundlicher Genehmigung aus dem Jubiläumskochbuch des Café Dreiklang in Werl. Hier wird Menschen mit unterschiedlichen Benachteiligungen eine Möglichkeit gegeben, einen Arbeitsplatz zu finden und einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten. (Café Dreiklang, Salzstr. 4 in Werl)

Bioland-Hof **Holtschulte**

Frische direkt vom Hof.

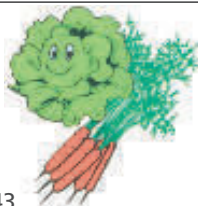
HUBERTUS HOLTSCHULTE
Osterfeld 4 · 59514 Welper-Illingen
Tel. (01 60) 94 95 11 95 · Fax (0 23 84) 91 12 43
E-Mail: holtschulte@t-online.de · www.bioland-holtschulte.de

HOFVERKAUF nach telefonischer Absprache

WOCHENMÄRKTE: Dienstag, Donnerstag 7.30–14.00 Uhr,
Samstag 7.00–14.30 Uhr an der Pauluskirche

Lieferplan der Abokiste:

Dienstag: Hamm-Osten, Mitte, Süden, Berge, Rhynern
Mittwoch: Lohausersholz, Pelkum, Herringen, Bockum-Hövel,
Hessen



**Du möchtest ein Energieprojekt starten
und suchst Hilfe?**



www.DeinEnergieBuddy.de

**Solarenergie, Elektroauto, Ökostrom,
Heizungstausch, Fördermittel?**

Ich helfe euch.