



AA
Aalen

Fair leben

Fair Frühstück |

16.06.2018 | Rathausvorplatz | Marktplatz 30 | 73430 Aalen |
von 9.00 bis 12.00 Uhr |

Kontakt | Fairtrade-stadt@aalen.de



 Hochschule Aalen



SAM  CCA



Quinoa

Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze, geschmacklich mit Hirse zu vergleichen. Sie gedeiht auf den kargsten Böden, in Höhen von 3000 bis 3500 Metern, wo sie tagsüber sengender Hitze und nachts oft eisiger Kälte bis zum Frost ausgesetzt ist. Quinoa wird auch als Wunderkorn der Inkas bezeichnet, denn sie enthält unter anderem einen hohen Anteil an Eiweiß.

Das einstige Grundnahrungsmittel in den südamerikanischen Anden hat gegenüber dem Weizen an Bedeutung verloren. Aber in Peru, wo 80 Prozent der Bevölkerung unterhalb der Armutsgrenze leben, und auch in Bolivien ist der Quinoaanbau eine bedeutende Alternative.

Fairer Handel mit Quinoa

Aufgrund mangelnder wirtschaftlicher Aussichten hatten viele Indiofamilien ihre Quinoa-

Produktion eingestellt. Dank des Fairen Handels konnten in der Region durch die Verarbeitung und Vermarktung von Quinoa neue Einkommensquellen erschlossen werden.



REZEPTVORSCHLAG

Tortillas mit Zucchini und Sonnenblumenkernen

Zutaten

- 80 g Quinoa fein gemahlen
- 1 EL Mehl
- 1/8 l Milch
- 1 Ei
- Salz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 Zucchini
- Öl zum Braten
- 300 g Sanoghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- Kräutersalz
- Kleesamen

Zubereitung

Aus Mehl, Milch und Ei einen Teig verquirlen, ca. 1 Stunde quellen lassen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und auf einer groben Gemüseraffel in den Teig reiben. Sonnenblumenkerne anrösten und ebenfalls unter den Teig rühren.

Joghurt mit Schnittlauch und den Gewürzen verrühren. In heißem Fett Tortillas backen und mit der Joghurtsoße servieren.

