



# KÖSTLICH SOLIDARISCH REZEPTE EINBLICKE IMPULSE

Woche der  
Entwicklungs-  
zusammenarbeit



Diözese Linz  
**Welthaus**  
MUT.WÜRDE.WIRKEN.



## KOCHEN WIR GEMEINSAM, GENIESSEN WIR FAIR – GEGEN DEN HUNGER DIESER WELT.

Getreu dem Motto der zehnten EZA-Woche „FAIRCOOKING“ beinhaltet dieses Rezeptheft einfache Rezepte mit köstlichen Zutaten aus dem Fairen Handel. Der Faire Handel bietet den Produzentinnen und Produzenten stabile Mindestpreise und damit mehr Planungssicherheit.

Ziel ist es, einen Entwicklungsbeitrag zu leisten und das Leben der an der Produktion beteiligten Menschen und Familien in den Anbauländern nachhaltig zu verbessern. So tragen wir dazu bei, dass benachteiligte Produzentinnen und Produzenten in den Entwicklungsländern ihre Lebens- und Arbeitssituation verbessern können, um ihr Leben und Arbeiten selbstbestimmter gestalten zu können.

Die direkte Unterstützung vor Ort und die Bekämpfung von Armut durch Hilfe zur Selbsthilfe. Das sind die zentralen Ziele unserer Entwicklungszusammenarbeit.

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Thomas Stelzer".



## WIR IN ÖSTERREICH KÖNNEN SOLIDARITÄT ZEIGEN.

*„Wir müssen das Bewusstsein dafür schärfen, dass wir die Probleme unserer Zeit nur gemeinsam oder gar nicht bewältigen werden. Armut, Verfall und die Leiden eines Teils der Erde sind ein stillschweigender Nährboden für Probleme, die letztlich den ganzen Planeten betreffen.“*

So schreibt Papst Franziskus in seiner Enzyklika *Fratelli Tutti* (FT 137).

Gerade die globale Corona-Pandemie, die die Menschen in den Ländern Asiens, Afrikas und Lateinamerikas massiv getroffen hat, unterstreicht das Anliegen des Papstes. Wir in Österreich können Solidarität zeigen. Das Welthaus der Diözese Linz hat Partnerschaften geknüpft und unterstützt vielfältige Projekte. Diese sind wichtige Belege dafür, wie Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenhalten und einander Hoffnung geben können. Gemeinsam können wir die Welt zum Guten verändern!

Manfred Scheuer  
Bischof von Linz

+ manfred.scheuer



## UNTERERNÄHRUNG



**Weltweit sind mehr als 900 Millionen Menschen unterernährt.** Jedes vierte Kind auf der Erde gilt als chronisch unterernährt. 161 Millionen Kinder unter fünf Jahren sind als Folge von Mangelernährung unterentwickelt. 30 Millionen Kinder kommen jedes Jahr schon unterernährt zur Welt, weil ihre Mütter nicht genug zu essen haben. In der DR Congo sind mehr als zwei Millionen Kinder unter fünf Jahren unterernährt. Unterernährung bedeutet nicht nur, dauernd Hunger zu haben. Unterernährte Kinder haben deutlich geringere Chancen, eine Schule zu besuchen und damit der Armut zu entkommen. Besonders betroffen sind Kinder mit Behinderungen, in vielen Regionen auch Mädchen und Kinder aus Minderheiten. Unsere Partner und Missionar\*innen nehmen weltweit seit der Corona-Pandemie und deren wirtschaftliche Folgen einen deutlichen Anstieg des Hungers wahr.

## ESSEN MACHT GROSS UND STARK – SO HILFT DIE CARITAS UNTERERNÄHRTEN KINDERN IN DER DR KONGO



In sechs Ernährungsstationen der Caritas in Armenvierteln und Vororten von Kinshasa werden unterernährte Babys und Kleinkinder gesund gepflegt. Die Kleinen werden mit einem Spezialbrei gefüttert, der aus Öl, Zucker, Erdnüssen und Soja besteht. Wenn die Kinder schwer unterernährt sind, können die Mütter mit ihnen bis zu einem Monat in der Ernährungsstation bleiben. Die Kleinen erhalten auch alle drei Stunden therapeutische Milch und werden bei Bedarf mit Medikamenten versorgt. Danach erfolgt die ambulante Nachbetreuung - die Mütter kommen dann einmal in der Woche mit ihren Kindern zur Gewichtskontrolle, um die Entwicklung der Kinder überprüfen zu lassen.

Mehr unter [www.caritas-ooe.at](http://www.caritas-ooe.at).

Immer wieder unterstützt auch die Missionsstelle der Diözese Linz oö. Missionar\*innen in ihrem Kampf gegen Hunger und Unterernährung.

## Nduanda na muamba (Gemüse in Erdnuss-Soße)



### ZUTATEN:

- 100g Reis
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 große Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 4 Tomaten
- 3 Karotten
- 3 Chilis
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Erdnussbutter, cremig, ohne Stücke
- 1EL Senf
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- etwas Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Chili und Zwiebel klein scheiden. Karotten gründlich waschen und in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl im Topf erhitzen. Chili und Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch pressen und zugeben. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Tomaten klein schneiden. Das ganze Gemüse kurz im Topf anbraten. Reis kochen. Gemüsebrühe angießen. Erdnussbutter und Senf gut unterrühren. Paprikapulver zugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen.

Wenn der Reis fertig ist, würzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, ev. mit Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Auf dem Teller mit frischer Petersilie servieren.

## HANDLUNGSVORSCHLÄGE:



Eine der Hauptursachen von Hunger und Unterernährung ist die Klimakrise. Wir alle können dem etwas entgegensetzen:

- mit dem Anbau und Kauf regionaler Sorten zu gesünderen Böden beitragen. Biodiversität schützt Böden und Umwelt.
- unseren Fleischkonsum und den Konsum tierischer Produkte reduzieren.
- unser Mobilitäts- und Konsumverhalten überdenken. Mit dem Fahrrad fahren und kurze Strecken zu Fuß gehen.
- uns informieren und andere überzeugen - in der Familie, im Beruf, im Freundeskreis, im Verein ...
- mit Kompensationsprojekten mehr Gerechtigkeit schaffen: [caritas-ooe.at/spenden-helfen/internationale-hilfe/biogasanlagen-in-uganda](http://caritas-ooe.at/spenden-helfen/internationale-hilfe/biogasanlagen-in-uganda).

Jede\*r kann einen wertvollen Beitrag leisten!

## SEI SO FREI: WER WIR SIND, WAS WIR TUN



Sei So Frei, die entwicklungspolitische Organisation der Katholischen Männerbewegung in Oberösterreich, unterstützt seit über 60 Jahren Menschen in Afrika und Lateinamerika mit dem Ziel, Lebensbedingungen zu verbessern und gerechte Strukturen aufzubauen. In den wichtigsten Schwerpunktregionen beschäftigt Sei So Frei eigene, ortsansässige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, um ohne Umwege rasch und konkret agieren zu können. Gemeinsam werden Entwicklungsprojekte in den Bereichen Trinkwasser, Bildung, Landwirtschaft, Gewerbe & Handel sowie Gesundheit verwirklicht.

Dabei ist die Unmittelbarkeit, die konkrete, strategisch ausgerichtete Unterstützung, die Unabhängigkeit von politischen, religiösen oder ethnischen Zugehörigkeiten und v. a. die Kontrolle besonders wichtig. Nicht „nur“ zu geben, sondern auch einzufordern und die persönliche Verantwortung einzumahnen, ist grundlegender Bestandteil unseres Erfolgs. Die Projekte, für die wir uns engagieren, und vor allem die Menschen, die dahinterstehen, sind das absolute Herzstück unserer Arbeit.

## LÄNDLICHE ENTWICKLUNG IM BEZIRK KASESE IN UGANDA



Rund 80% der Bevölkerung im Bezirk Kasese, Uganda, ist abhängig von der eigenen landwirtschaftlichen Produktion, die wenig Ertrag bringt. Dafür verantwortlich ist eine Kombination mehrerer Faktoren: mangelndes Wissen über nachhaltige Anbaumethoden, unzureichende Düngemittel und fehlende Werkzeuge, Bodenerosion, etc. Seit 2018 wurden durch geschultes Fachpersonal vor Ort rund 280 Familien aus Bwera und Karambi mit Saatgut und Nutztieren versorgt und in Boden-, Wasserschutz und nachhaltiger Landwirtschaft geschult.

85% der Familien im Projekt haben 2020 neue Bananenplantagen angelegt oder ihre vorhandenen Plantagen verbessert. Sie sind geschult worden, biologisch gegen Schädlinge anzukämpfen. Der Erfolg der Ernte spricht für sich. 75 % der Familien haben bis jetzt kleine Gemüsegärten mit zumindest zwei verschiedenen Sorten Gemüse angelegt. Typische Pflanzen sind Zwiebel, Spinat, Blattkohl oder Kraut. Erfahrene Bäuer\*innen haben ihr Wissen an andere weitergegeben und. So können sich die Familien besser ernähren.

## Soso ya muamba (Hähnchen mit Erdnüssen)



### ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenschenkel
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 Dose Tomate(n), in Würfeln
- 2 EL Tomatenmark
- Zumindest 3 Tassen Wasser
- 2 EL Erdnussbutter, cremig, ohne Stücke
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zucker

**EZA**

Fair für mich.  
Fair für alle.

### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Entfernen Sie die Haut von den Hähnchenschenkeln. In einer Auflaufform das Öl bei starker Hitze erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Hähnchenschenkel hinzugeben und 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Halten Sie sie warm. Kratzen Sie dann mit einem Holzlöffel oder Spatel den Boden der Auflaufform ab, um die Kochsätze vom Hähnchen zu lösen. Dann Erdnussbutter und Tomatenmark hinzufügen. Gießen Sie 3 Gläser Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Mischen, um eine homogene Sauce zu erhalten. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, legen Sie Ihre Hähnchenschenkel wieder in die Sauce und decken Sie die Auflaufform ab. Die Hähnchenschenkel 45 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Servieren Sie am Ende des Garvorgangs auch Ihre afrikanischen Erdnuss-Hähnchenschenkel und beträufeln Sie sie großzügig mit der Erdnuss-Tomaten-Sauce. Genießen Sie Ihr heißes afrikanisches Erdnuss-Hähnchen, serviert mit weißem Reis oder frischen Tagliatelle.

## HANDLUNGSVORSCHLÄGE:



**Helfen Sie mit!**

**Eine kleine Unterstützung bei uns hat eine große Wirkung in Uganda.**

Familien können sich durch Saatgut und Setzlingen, sowie Werkzeug für die Feldarbeit, eine nachhaltige Lebensgrundlage aufbauen.

Hühner oder Ziegen ermöglichen es einer Familie ihre Ernährung durch Milch und Eier zu diversifizieren und den Überschuss auf dem Markt zu verkaufen.

Kleinbauern und -bäuerinnen setzen sich für achtsamen Umgang mit den natürlichen Ressourcen ein. Durch den Genuss des EZAKoffee Coffee for Future, der biofairen Arabica Hochlandkaffee aus der Region Kasese enthält, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

## FRAUEN IN INDIEN



**Frau sein in Indien ist ein schweres Los, denn sie stehen immer an zweiter Stelle. Der Alltag vieler Mädchen und Frauen besteht aus Unterdrückung, Gewalt und Armut.**

Müll sammeln, Betteln, Zwangsheirat, Vergewaltigung und Ausbeutung als billige Arbeitskraft stehen oft an der Tagesordnung. Als Frau und als „Dalit“ (die früher als Unberührbare genannt wurden) ist man doppelter Diskriminierung ausgesetzt. Durch eine entsprechende Schul- und Berufsausbildung und dadurch ein gestärktes Selbstbewusstsein, sowie durch finanzielle Unabhängigkeit schaffen viele den Absprung in eine lebenswerte Zukunft.

Frauen sind unter diesen schwierigen Umständen hauptverantwortlich für die Ernährung und Versorgung ihrer Familien. Indigene Frauen erfahren eine doppelte Marginalisierung und Entmachtung. Bergbauunternehmen haben die indigenen Bevölkerungsgruppen von ihrem Grund und Boden vertrieben und ihnen damit systematisch die Lebensgrundlage entzogen. Kohletagebauminen werden dort errichtet, wo die Menschen früher auf ihren eigenen Feldern Nahrung produzierten.

## PROJEKTARBEIT DER KATHOLISCHEN FRAUENBEWEGUNG – AKTION FAMILIENFASTTAG

**Landwirtschaft ist der Schlüssel zur Stärkung der Frauen.** Die beiden kfb-Partnerorganisationen BIRSA und CASS im Nordosten Indiens unterstützen die indigene Bevölkerung mit politischen Aktionen, Selbsthilfegruppen und landwirtschaftlichen Bildungsprogrammen. Durch die Wiederbelebung von traditionellen Arbeitsweisen in Kombination mit modernen Methoden der biologischen Landwirtschaft lernen Frauen, ihre Familien zu versorgen und verbessern ihre Situation.

Mehr unter: [www.teilen.at](http://www.teilen.at)



## KATHOLISCHE ARBEITNEHMER\*INNEN BEWEGUNG – SOLIDARITÄTSFONDS

**Schul- und Berufsausbildungen für Frauen unterstützen – damit Selbstständigkeit ermöglicht wird.** Adnan Bhavan, das in Bengali „Haus der Freude“ bedeutet, bietet u.a. Schulbildung für Frauen und Mädchen aus extremer Armut. Sambhali trust – ein Projekt, das Frauen Kenntnisse in Hindi, Mathematik und Englisch ermöglicht sowie die Ausbildung zur Näherin, um ein eigenes Einkommen für die Frauen zu ermöglichen. Mehr unter [www.mensch-arbeit.at](http://www.mensch-arbeit.at)

# Kichuri (Khichdi)



## ZUTATEN:

- 200 g Mungobohnen (geschält)
- 200g Reis
- 200g Fisolen (grüne Bohnen)
- 6EL Butterschmalz (oder Ghee)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfsamen
- Msp. Kurkumapulver
- Salz
- 4 Tomaten
- 1 Chili (grün, frisch)
- 6 cm Ingwerwurzel (frisch)
- 12 Zweige Koriandergrün

## ZUBEREITUNG:

Reis und Mungobohnen in kaltem Wasser waschen, 30 Minuten einweichen, abgießen. Bohnen putzen, fein schneiden. Ghee in einem großen Topf erwärmen, Kreuzkümmel- und Senfsamen erhitzen, bis die Senfsamen platzen. Reis, Mungobohnen und grüne Bohnen unterrühren, mit Kurkuma und Salz würzen. Heißes Wasser angießen, dass die Reis-Bohnen-Mischung gut bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei leichter Hitze etwa 20 Minuten weich köcheln, zwischendurch bei Bedarf portionsweise Wasser angießen. Bei Bedarf nachsalzen. Tomaten halbieren, entkernen, fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, Samen für weniger Schärfe entfernen, fein hacken. Ingwerwurzel schälen, reiben, Koriandergrün kalt abbrausen, Blättchen abzupfen. Zum Servieren auf tiefe Teller verteilen, mit Ingwerwurzel bestreuen, mit Korianderblättchen garnieren.

## HANDLUNGSVORSCHLÄGE



Frauen leisten auch bei uns Enormes, doch sind sie oft schlechter entlohnnt und doppelt bis dreifach belastet.

Die unbezahlte Arbeit, allen voran Haushalt, Kinderbetreuung und Pflege, wird zu zwei Dritteln von Frauen geleistet. Aufgrund von Betreuungspflichten ist oftmals Teilzeitarbeit notwendig. Branchen in denen traditionell mehr Frauen beschäftigt sind, werden häufig niedriger entlohnt – das führt uns auch der jährliche Equal-Pay-Day bzw. der Equal-Pension-Day vor Augen.

Frauen sollen ein selbstbestimmtes Leben führen, das ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen und Interessen entspricht. Es geht um Chancengleichheit von Frauen und Männern in allen Lebens- und Arbeitsbereichen!

## SAATGUTVIELFALT - RECHT AUF NAHRUNG



Seit Anfang des 20. Jhd. sind 75% der gesamten Kulturpflanzenvielfalt unwiederbringlich verloren gegangen. Von ca. 30.000 essbaren Pflanzenarten, werden heute nur noch etwa 150 angebaut. Nur drei Arten (Reis, Weizen und Mais) liefern fast die Hälfte des globalen, pflanzenbasierten Energiebedarfs. Wir brauchen wieder mehr Diversität bei unseren Kulturpflanzen. Vielfalt unter der Erde, auf dem Feld und auf dem Teller wirkt sich positiv auf die Umwelt aus und schützt vor den Folgen des Klimawandels. Diese Vielfalt wird von Kleinbauern und -bäuerinnen durch ihr Saatgut geschützt und erhalten. Hier setzt auch IDMA an und achtet bei der Aussaat auf eine breite Palette an Saatgut.

## DREIKÖNIGSAKTION UND AKTION TEILEN

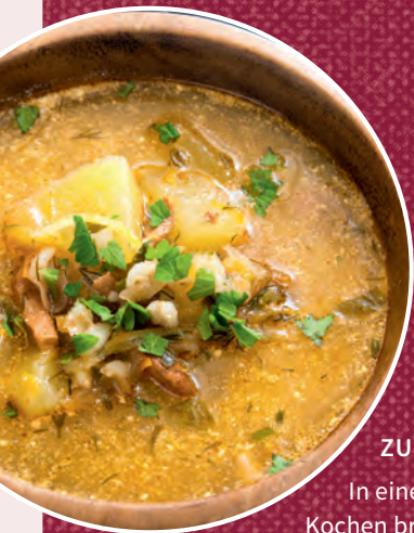


Das Instituto de Desarrollo y Medio Ambiente IDMA (Institut für Entwicklung und Umwelt) ist ein gemeinnütziger Verein im Süden von Peru. IDMA will den Bauernfamilien und auch deren Konsument\*innen ganzheitlich zu einem besseren Leben verhelfen, indem sie agroökologische Alternativen zu umweltschädigenden Methoden und Anpassungen zum Klimawandel erlernen. Außerdem werden sie gestärkt, indem sie lernen, ihre Rechte auf Nahrung einzufordern und sich selbst zu organisieren.

Unterstützt wird dieses Projekt von der Aktion Teilen (Katholischen Jugend OÖ), die vom Arbeitskreis Gesellschafts- und Entwicklungspolitik verwaltet wird. IDMA ist auch Partnerorganisation der Dreikönigsaktion (DKA), Hilfswerk der Katholischen Jungschar.

Weitere Informationen zum Projekt, zur DKA und auch zum Solidareinsatz\* in Peru findest du hier:  
<https://www.dka.at/mitmachen/solidareinsatz/solidareinsatz-peru/>

## De trigo pelado (Geschälte Weizensuppe)



### ZUTATEN:

- 1 Tasse geschälter Weizen
- 2 große Kartoffeln in Stücken
- $\frac{3}{4}$  Tasse grüne Bohnen
- 1 Karotte, in lange Streifen geschnitten
- 150 Gramm gehacktes Dörrfleisch
- 1 Zweig Oregano
- Koriander nach Geschmack
- 8 Tassen Wasser
- Salz nach Geschmack
- 

### ZUBEREITUNG:

In einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Wenn es kocht, den geschälten Weizen und das Dörrfleisch hinzufügen, dann die Kartoffeln, die Karotte und den Oreganozweig. Die grünen Bohnen hinzufügen, mit Salz abschmecken und kochen lassen. Anschließend den Koriander hinzufügen, vom Herd nehmen und servieren.

## HANDLUNGSVORSCHLÄGE



**Es gibt viele Möglichkeiten, die heimische Saatgutvielfalt zu fördern.** Anstatt weit gereiste „Superfoods“, wie Chiasamen, zu konsumieren, können Leinsamen und andere regionale „Energie-Nahrungsmittel“ verzerrt werden. Auch der eigene Garten oder Balkon kann als Retter der Saatgutvielfalt eingesetzt werden. Durch das Kultivieren, wie auch durch das Konsumieren von Obst- und Gemüsesorten, die vom Aussterben bedroht sind, wird ein wichtiger Beitrag geleistet.

---

IMPRESSUM: Welthaus Linz; Kontakt: Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz; Endredaktion: Heribert Ableidinger; Grafik: Eigenbrot Grafik Design; Druck: Salzkammgut Druck Mittermüller; Bildnachweise: Titelfoto: bakhistudio/shutterstock.com, Foto S.2: Land OÖ, Foto S.3: Diözese Linz / Hermann Wakolbinger, Fotos S.4, 5, u. 7: Caritas OOE, Fotos S.8, 9 u. 11: Sei So Frei, Foto S. 12: Peter Grossauer/Solifonds, S. 13: CASS/kfb, Foto S. 15: KAB, Fotos S. 16, 17 u. 19: IMDA/DKA, Fotos S. 20, 21 u. 23: MIVA, Ländergrafiken: JustDOne/shutterstock.com, Rezeptotos alle bis auf S. 14 und S. 6: AdobeStock.com, S. 14: Thomas Nahar / Pexels, S.6: Tatjana Baibakova/shutterstock.com, Hintergrund Rezepte: VL1/shutterstock.com; Rezepte sind jeweils für 4 Personen; [linz.welthaus.at](http://linz.welthaus.at)

## ZWISCHEN PALMENGESÄUMTEN STRÄNDEN, FASZINIERENDEN REGENWÄLDERN UND BITTERER ARMUT



Mit ungefähr doppelt so vielen Einwohnern wie Österreich und flächenmäßig so groß wie Italien liegt Ecuador an der Westküste Südamerikas. Die vielfältige Landschaft umfasst den Amazonasdschungel, das Andenhochland mit den vielfältigen Vulkanlandschaften und die Wunderwelt der Galapagosinseln. Trotz dieses Naturreichtums herrscht in dem ehemaligen spanischen Kolonialland jedoch bittere Armut.

MIVA-Fahrzeuge sind als Zeichen der Solidarität weltweit im Einsatz. Auch in Ecuador, wo Mobilität oftmals überlebensnotwendig ist. In San Pedro versorgen Pater Walter und sein Team die Bevölkerung der 93 Pfarren mit Lebensmittelpaketen und Kleidung. Auch für ein Kinder- und Altenheim sind die Missionare unermüdlich unterwegs, um zu helfen. Ebenfalls ein MIVA-Transporter verrichtet in Guayquil einen wertvollen Dienst. Von der diözesanen Zentralapotheke aus werden 29 Außenstellen über die Gesundheitsorganisation REDIMA betreut. Dort werden lebenswichtige Medikamente zu leistbaren Preisen für die arme Bevölkerung angeboten.



## EIN KLEINER SCHRITT FÜR UNS, EIN GROSSER JEDOCH FÜR DIE BETROFFENEN



Ecuador ist das Hauptexportland von Bananen weltweit. Aber auch die vielen Kakaoplantagen sind für die dortigen Bauern und Bäuerinnen eine ebenso wichtige Einnahmequelle. Doch ungerechte Löhne und schlechte Arbeitsbedingungen prägen meistens den Alltag auf den kommerziell geführten Plantagen. FAIRTRADE ist ein Konzept, das den Kleinbauern und -bäuerinnenfamilien eine faire Perspektive bietet. Durch den bewussten Kauf von Bananen, Schokolade, Kaffee, Tee, Gewürzen und vielem mehr können wir in Österreich diese Initiativen unterstützen. Mehrere hundert Kilometer von einem Dorf ins andere, unbefestigte und schlechte Straßen - die Bedingungen in vielen Teilen unserer Erde sind alles andere als leicht.

Um den Ärmsten hier unter die Arme zu greifen, unterstützt die MIVA in Zusammenarbeit mit Welthaus Linz viele Projekte, die sich mit der Ernährung und dem Zugang zur Nahrung beschäftigen. Ein MIVA-Fahrzeug, oder aber auch ein bergtüchtiges Maultier, leistet für die betroffenen Bauern und Bäuerinnen einen wertvollen Dienst. Als positiver Nebeneffekt wird zudem der Landflucht entgegengewirkt.

## Chupe de maní (Erdnusssuppe)



### ZUTATEN:

- 2 EL Öl (Erdnussöl)
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 2 Kartoffel(n), roh, gewürfelt
- 1 Paprikaschote(n), rot, fein gehackt
- 1 kleine Chilischote(n), rot, getrocknet, ohne Kerne fein zerbröselt
- 1 Liter Rinderfond
- 4 EL Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
- 2 EL Koriandergrün, gehackt
- n. B. Tomate(n), gewürfelt
- 2 EL Erdnüsse, geröstet

### ZUBEREITUNG:

Eine leckere Suppe mit feinem Erdnussaroma.

Das Öl bei mittlerer Hitze im Topf erwärmen. Zwiebel, Kartoffeln und Paprika darin unter kräftigem Rühren ca. 10 min. anschwitzen, aber nicht braun werden lassen.

Chilis und Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 15 min. köcheln lassen. Die Hälfte der Suppe pürieren, die gemahlten Erdnüsse hinzugeben und wieder in den Topf zur restlichen Suppe geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander, Tomatenstückchen und Erdnüssen garnieren.

## HANDLUNGSVORSCHLÄGE



Für viele Bauern und Bäuerinnen, welche auf ihren Feldern – wie auch in Ecuador – Lebensmitteln produzieren, wird der Transport oftmals zur unüberwindbaren Hürde. Sie bleiben vielfach darauf sitzen, weil sie kaum Möglichkeiten haben, ihre Waren auf einen Markt zu bringen. Auf der anderen Seite gibt es hingegen viele hungernde Menschen im Land, die keine Möglichkeit vorfinden, an Nahrungsmittel zu gelangen. Mobilität ist teilbar! Schon eine kleine Spende hilft und schenkt den Ärmsten Hoffnung. Zur Unterstützung der jährlich mehr als 300 Projekte in über 50 Ländern der Welt bittet die MIVA im Rahmen ihrer MIVA-ChristophorusAktion vor allem Autofahrer\*innen aus Solidarität und Nächstenliebe ihr Herz zu öffnen und „Einen ZehntelCent pro unfallfreiem Kilometer für ein MIVA-Auto“ zu spenden.

Mehr dazu auf [www.miva.at](http://www.miva.at)



# Fair einkaufen! EZA-WOCHE

15. bis 21.  
November  
2021

10.  
EZA-Woche  
in Ober-  
österreich

Verkauf von fair gehandelten  
Produkten aus Ländern der  
Entwicklungszusammenarbeit

Entdecken Sie die Vielfalt  
des Fairen Handels

- in den öö. Weltläden und
- im öö. Lebensmittelhandel





Mach mit bei unserer FAIRcooking challenge und gewinne 1x1 FAIRphone und 3x1 FAIR gefüllten Einkaufskorb!

QR-Code scannen und Rezepte, Einkaufsliste sowie Zubereitung downloaden!

Die Teilnahme erfolgt von 11. Oktober bis 21. November 2021. Wir freuen uns auf deine super leckeren und fairen Gerichte. :-)

[www.land-oberoesterreich.gv.at/ezawoche](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/ezawoche)

