

Die diesjährige Faire Woche findet vom 10.–24.9. statt. Seit 2001 gibt es diese Aktionswoche, die inzwischen auf zwei Wochen ausgedehnt wurde, um auf die Belange der Produzenten in den Ländern des globalen Südens aufmerksam zu machen. Alsdorf hat sich auf den Weg gemacht, eine Fair-trade Town zu werden. Gerade in diesem Zusammenhang möchten wir in

diesem Jahr besonders auf die Faire Woche hinweisen und Sie einladen, in dieser Zeit verstärkt auf fair gehandelte Produkte zu achten – und sich das am besten auch gleich zur regelmäßigen Gewohnheit zu machen! Seit 2007 veranstaltet der Verein fair handeln jedes Jahr zur Fairen Woche das „faire Kochen“. Das ist ein sehr geselliger Abend, an dem eine Grup-

pe von interessierten Menschen gemeinsam kocht und gemeinsam schlemmt. Im letzten Jahr musste das faire Kochen ausfallen. In diesem Jahr möchten wir es gerne planen, angedacht ist der 10.9. Ob es tatsächlich stattfindet, erfahren Sie auf unserer Homepage.

Gerne möchten wir Ihnen Rezeptide-

en für ein vegetarisches Menü und eine Leckerei zu einer guten fair gehandelten Tasse Kaffee vorstellen, mit denen Sie zu Hause fair kochen können. Die Rezeptmenge reicht für vier Personen. Die Sternchen an den Produkten bedeuten, dass es diese Zutaten fair gehandelt gibt und Sie diese bei uns im Weltladen erwerben können.



Quinwasalat

200 g Quinoa *
3 Lauchzwiebeln, 1 Apfel, 1 Möhre
100 g Cashewkerne *
70 g Rosinen *, 6 EL Olivenöl *
4 EL Orangensaft *
2 EL Zitronensaft
Chilipulver *, Salz *
500 ml Gemüsebrühe

Quinoa unter heißem Wasser abwaschen, mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Quinoa in eine Schüssel geben, Rosinen klein schneiden, hinzufügen und anschließend abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Die Cashewkerne klein hacken und kurz anrösten. Die Lauchzwiebelringe, Apfelwürfel, Möhrenraspel und Cashewkerne mit in die Schüssel geben. Mit Orangen- und Zitronensaft, Olivenöl sowie Chili und Salz würzen. Kurz ziehen lassen und dann servieren.

Curry-Gemüse-Reis mit Pfeffer-Bananen

400 g Basmati-Reis *
600 ml Wasser, 100 ml Olivenöl *
2 Zwiebeln, 4 Paprika
100 g Cashewnüsse *
Curry *, Salz *
4 Bananen *
Cayenne-Pfeffer, Paprikapulver*

Den Reis mit dem Wasser zum Kochen bringen und entsprechend der Packungsanweisung garen. Mit Salz und Curry würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zufügen und glasig anschwitzen. Die Cashewnüsse hinzufügen und weiter rösten, bis alles goldbraun ist. Mit Curry bestäuben und mit etwas Wasser ablöschen. Den Paprika hinzugeben und dünsten, bis die Paprika weich, aber nicht matschig sind. Den Reis mit in die Pfanne geben und unterrühren. Die Bananen schälen und längs halbieren. In etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten und mit (je nach gewünschter Schärfe) Cayenne-Pfeffer und Paprika würzen. Den Gemüse-Reis in einer Schüssel anrichten und die Bananen darauf verteilen.

Auf unserer Homepage finden Sie auch noch weitere leckere Rezepte mit vielen fair gehandelten Zutaten. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Mango-Eis

150 g Joghurt
1 Glas Mangostücke *
1 Flasche Mangosirup *
200 ml Sahne
1 Vanillezucker *
Zitronenschale *
75 g Mascobado-Vollrohrzucker *

Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Mangostücke klein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und (am besten unter Rühren) gefrieren.



Quinoa Knusperwaffeln

2 Eier, 50 g Butter, 150 ml Milch
120 g Quinoa *, 60 g Weizenmehl
2 EL Mascobado-Vollrohrzucker *

Quinoa in der Getreidemühle fein mahlen und mit dem Weizenmehl mischen. Eier mit Butter und Zucker schaumig schlagen. Abwechselnd Milch und Mehl zugeben und alles zu einem dünnflüssigen Teig rühren. Das Waffeleisen anheizen und Waffeln portionsweise ausbacken.

Tipp: Ersetzen Sie den Zucker durch fein geriebenen Käse – auch in der herzhaften Variante sind die Quinoa-Waffeln sehr lecker!

Und noch ein Schlemmer-Tipp:

Unsere beliebte Weinprobe planen wir für den 22.10. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage, ob sie stattfinden kann. Sicherlich wird eine Anmeldung erforderlich sein.

Weltladen Mariadorf

Marienstraße 21, Alsdorf-Mariadorf
zwischen Kirche und Schule
Tel.: 0 24 04 / 91 21 22

Praktisches & Schönes für zu Hause

Accessoires & Schmuck
Leckeres für jeden Tag & das Besondere
... und vieles mehr!

Öffnungszeiten:
Dienstag: 15-18 Uhr
Donnerstag: 9-12 Uhr
Freitag: 15-18 Uhr
Samstag: 10-13 Uhr

fair handeln e.V.

weltladen@fairhandeln-ev.org • www.fairhandeln-ev.org



Seit über
20 Jahren

FACHBERATUNGEN FÜR DIE
PRIVATE KUNDSCHAFT

VERMÖGEN BILDEN VORSORGEN FINANZIEREN

Gertrud Kutscher · Dipl.-Betriebswirtin · Fachberaterin für Finanzdienstleistungen (IHK)
Zertifizierte Spezialistin für Ruhestandsplanung (FH)

Mehr als nur Finanzberatung:

Mit meiner modernen
Ruhestandsplanung
sichern Sie sich das gute Gefühl,
dass alles gut geregelt ist.
Atmen Sie auf und freuen Sie sich
auf Ihren Ruhestand!

Gertrud Kutscher

St. Jöris-Straße 38 · Alsdorf
Telefon 02404 / 96 94 67
Telefax 02404 / 96 91 53
gertrud.kutscher@arcor.de