

Die GEPA

Seit über 30 Jahren ist die GEPA Wegbereiter des Fairen Handels! Als größtes europäisches Fair Handelsunternehmen handeln wir zu fairen Bedingungen mit Genossenschaften und engagierten Privatbetrieben in Afrika, Lateinamerika und Asien.

GEPA-Produkte bekommen Sie in Weltläden, Supermärkten, im Bio- und Naturkosthandel und über den GEPA-Online-shop unter www.gepa.de

GEPA
The Fair Trade Company
GEPA-Weg 1
42327 Wuppertal

Fon: +49 (0)202 / 266 83-0
Fax: +49 (0)202 / 266 83-10
E-Mail: zentrale@gepa.org
www.gepa.de

Fotos: GEPA The Fair Trade Company/M. Kruschewsky,
claro fair trade AG, unikat/C. Köhler
Gestaltung: www.unikat.net

www.gepa.de

Tabouleh-Salat mit Quinoa und Minze

Zutaten

100 g Quinoa
3 dl/300 ml Gemüsebrühe
240 g gekochte Kichererbsen
1 Freilandgurke
2 festfleischige Tomaten
1–2 Peperoni/Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel, in Ringen
200 g Fetawürfeln
2 EL grob gehackte glattblättrige Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
schwarze Oliven

Zubereitung

Quinoa und Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze rund 15 Minuten köcheln, dann auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt abkühlen lassen.

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Bei den Tomaten die Stielansatz entfernen, vierteln. Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, in kleine Quadrate schneiden. Zitronen mit Schale längs vierteln, entkernen, Viertel quer in feine Scheiben schneiden.

Sämtliche Zutaten mit der Marinade mischen, 15 Minuten durchziehen lassen und mit der Minze garnieren.

... für die Marinade

Saft von 2 Zitronen
6–10 EL Olivenöl extra nativ,
je nach Gemüsemenge
Kräutermeersalz
1 Zweig stark duftende Minze,
etwa 10 Blätter, für die Garnitur

Menge für 2 Personen



Quinoa-Curry-Suppe

Zutaten

2 EL Olivenöl extra nativ
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
½ kleine Lauchstange,
in feinen Ringen
100 g Quinoa, mehlfein
gemahlen

1 TL mittelscharfer Curry
2 Zitronengrasstängel
1 l Gemüsebrühe
2 dl/200 ml Kokosnussmilch
frischer oder getrockneter
Thymian
Gemüsebrüheextrakt

Zubereitung

Zwiebeln und Lauch im Olivenöl andünsten, Quinomehl und Curry unterrühren, Zitronengrasstängel zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Rühren 20 Minuten köcheln, nach 10 Minuten Kokosmilch zugeben. Zitronengrasstängel entfernen. Die Suppe mit frischem oder getrocknetem Thymian und Gemüsebrüheextrakt abschmecken. Je nach Konsistenz mit ein wenig Gemüsebrühe verdünnen.

Quinoa-Curry-Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten.
Mit Olivenöl beträufeln.

Tipp

Der Lauch kann auch separat angedünstet und als Suppeneinlage verwendet werden.

Rezepte und Bild aus:
Erica Bänziger, Das Fair-Trade-Kochbuch,
FONA Verlag Lenzburg, Ausgabe GEPA

Kartoffel-Quinoa-Blinis

Zutaten

400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Quinoa, mehlfein gemahlen
½ TL phosphatfreies Backpulver oder etwas frische Hefe
1 TL Meersalz
1 Freilandei
Kräuter nach Belieben
Olivenöl extra nativ zum Braten

Zubereitung

Kartoffeln am Vortag in der Schale im Dampf weich garen. Die Kartoffeln schälen und auf der Rohkostreibe reiben, mit den restlichen Zutaten vermengen, kräftig würzen. Aus der Kartoffel-Quinoa-Masse Fladen formen, diese in einer Bratpfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Minuten braten.

Dazu passen: Chutneys, Räucherlachs oder eine kalte Kräutersauce mit Crème fraîche.

Chutneys und Saucen aus Swasiland

Würzig-aromatische Chutneys, ideal als Beilage zu vegetarischen Currygerichten und scharfgebratenem Fleisch oder einfach zu Käse.

Chili Sauce, Curry Sauce,
Früchte Chutney und
Mango Chutney



Pasta satt: Fusilli und Penne

Bio-Nudeln mit Quinoa

Original italienische Bio-Nudeln: mit Bio Hartweizengries aus Italien, Bio Quinoa aus Bolivien und ohne Eier. Der Bio Quinoa-Anteil der Nudeln sorgt unter anderem für einen höheren Gehalt von Magnesium, Phosphor und der Aminosäure Lysin.

Bio Fusilli und Bio Penne



Reis, Quinoa, Nudeln, Chutneys & Saucen

Genuss pur – fair gehandelt

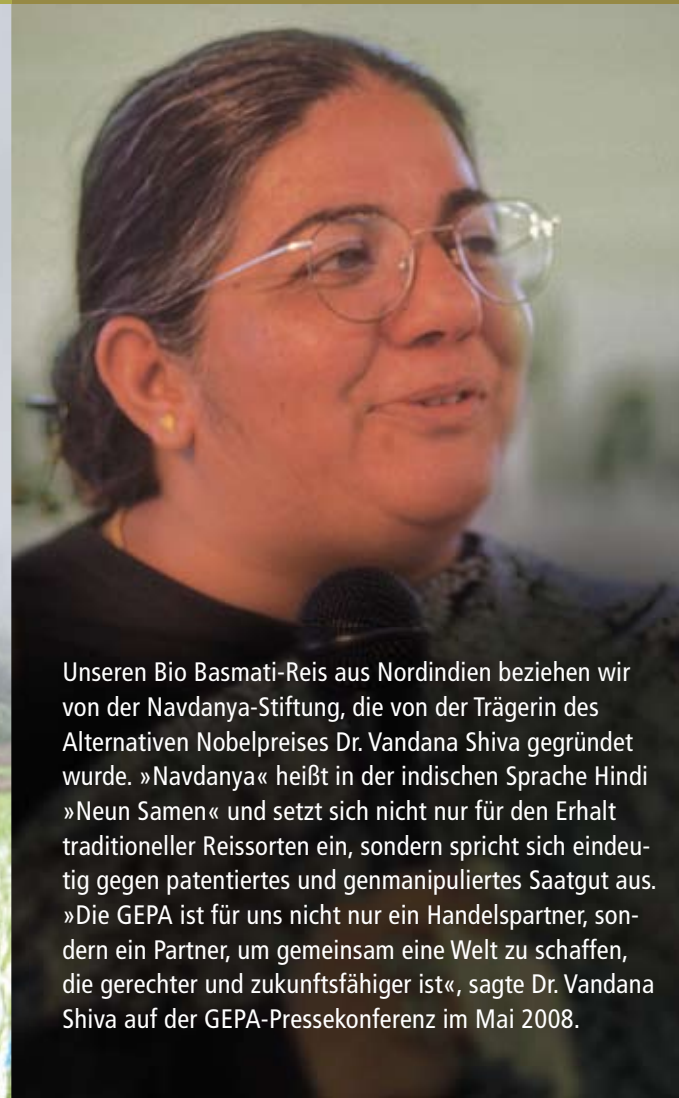


»Hast Du heute schon Reis gegessen?«

In Asien betrachten die Menschen Reis als ein göttliches Geschenk und wichtigen Teil ihrer Alltagskultur. In Thailand z. B. wird man mit der Frage »Hast du heute schon Reis gegessen?« begrüßt. Reis bildet in vielen Ländern die Nahrungsgrundlage, so dass der größte Teil der Ernten in den Anbauländern konsumiert und nur ein kleiner Teil exportiert wird. Dank des Fairen Handels konnten unsere Produzenten in Thailand und Indien den Bioanbau verstärken und zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen. Dies gilt auch für die Quinoa, die wir seit 1988 von unserem Handelspartner ANAPQUI aus Bolivien erhalten. Schon die Inkas wussten die Quinoa zu schätzen, sie galt als heiliges Lebensmittel, das nur Königen vorbehalten war. In Bolivien heißt die Körnerfrucht »Quinoa real« – die »königliche Quinoa«.



Bio mit Botschaft: Navdanya, Indien



Unseren Bio Basmati-Reis aus Nordindien beziehen wir von der Navdanya-Stiftung, die von der Trägerin des Alternativen Nobelpreises Dr. Vandana Shiva gegründet wurde. »Navdanya« heißt in der indischen Sprache Hindi »Neun Samen« und setzt sich nicht nur für den Erhalt traditioneller Reissorten ein, sondern spricht sich eindeutig gegen patentiertes und genmanipuliertes Saatgut aus. »Die GEPA ist für uns nicht nur ein Handelspartner, sondern ein Partner, um gemeinsam eine Welt zu schaffen, die gerechter und zukunftsfähiger ist«, sagte Dr. Vandana Shiva auf der GEPA-Presskonferenz im Mai 2008.

*Dr. Vandana Shiva,
Trägerin des Alternativen Nobelpreises*

Ja zum ökologischen Anbau: Green Net, Thailand

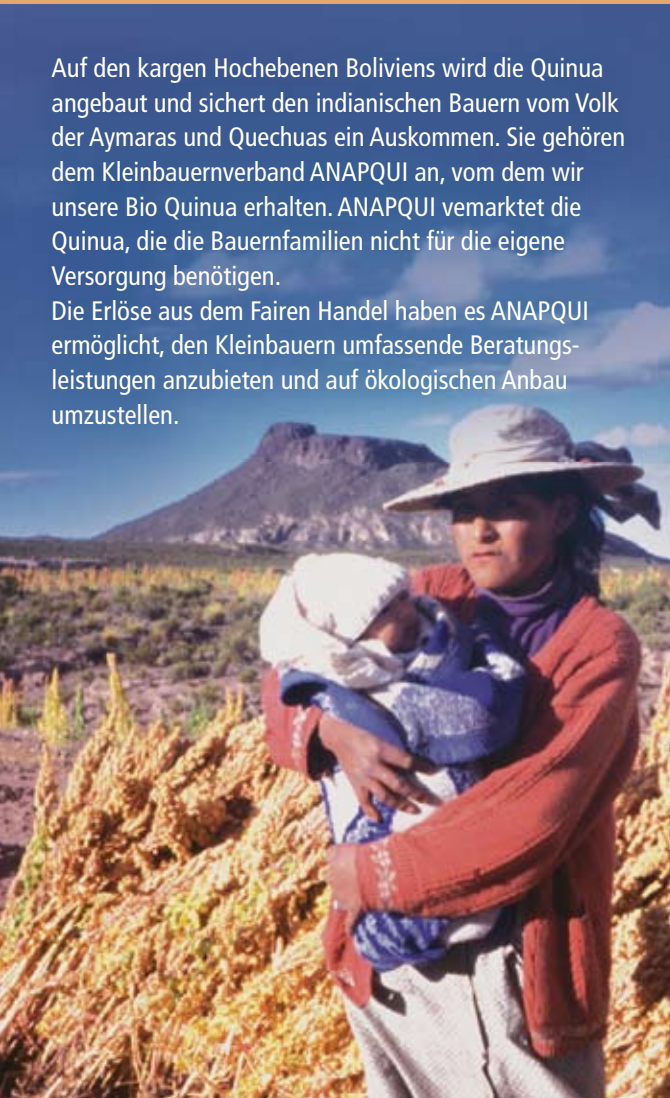
Die GEPA importiert den Langkornreis Bio Hom Mali zu fairen Bedingungen von der Kleinbauernkooperative Green Net in Thailand. Diese setzt sich besonders für den Erhalt der traditionellen Reissorten ein, lehnt die Patentierung von Reissorten und den Einsatz von gentechnisch verändertem Saatgut entschieden ab und leistet so einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt.

Tausende Reissorten gibt es zurzeit auf der ganzen Welt, die Angaben bewegen sich zwischen 10.000 und weit über 100.000 Sorten. Je nach Bodenbeschaffenheit, Klima, Berg- oder Tallage haben sich spezielle Sorten bewährt. Jede dieser Sorten hat zudem ihren eigenen Duft und Geschmack, die nicht mit den Standard-Reissorten zu vergleichen sind. Diese Geschmacksvielfalt gilt es zu erhalten!



Natürliche Vielfalt: Bio Quinoa aus Bolivien

Auf den kargen Hochebenen Boliviens wird die Quinoa angebaut und sichert den indianischen Bauern vom Volk der Aymaras und Quechuas ein Auskommen. Sie gehören dem Kleinbauernverband ANAPQUI an, vom dem wir unsere Bio Quinoa erhalten. ANAPQUI vermarktet die Quinoa, die die Bauernfamilien nicht für die eigene Versorgung benötigen. Die Erlöse aus dem Fairen Handel haben es ANAPQUI ermöglicht, den Kleinbauern umfassende Beratungsleistungen anzubieten und auf ökologischen Anbau umzustellen.



Königliche Speise: Reis

Bio Basmati-Reis aus Indien

»Königin des Duftes« wird unser Bio Basmati-Reis in seiner Heimat genannt und diesem Namen macht er alle Ehre! Wir bieten Ihnen das Original aus der Nähe von Dehra Dun an, einer Stadt im Norden Indiens, die am Rande des Himalaja liegt. Der Basmati-Reis aus dieser Region erzielt in Indien die höchsten Preise, weil er dort zu speziellen Gerichten verwendet oder zu Festessen sehr geschätzt wird.

Bio Hom Mali Jasminreis aus Thailand

Bio Hom Mali (»Weiße Blume«) wird der erstklassige original Bio Duftreis aus dem Nordosten Thailands genannt. Sein Duft erinnert an den von frischen Jasminblüten. Wir bieten Ihnen unseren Bio Hom Mali sowohl als geschliffenen Langkornreis oder als Vollwertreis an.

Lila Reis aus Laos

Beim Kochen wird dieser Reis vollständig lila – eine wahre Augenweide. In Laos wird dieser Reis hauptsächlich zu festlichen Anlässen gegessen und zwar als Kuchen und Dessert. Unser Lila Reis besteht aus etwa 40 Prozent Klebreis, 40 Prozent weißem und 20 Prozent lila Reis.



Voll das Korn: Quinoa

Bio Quinoa

Als »Wunderkorn der Inkas« wird die Quinoa oft bezeichnet, eine Körnerfrucht, die vom Geschmack der Hirse ähnlich ist. Quinoa zeichnet sich unter anderem durch einen hohen Eiweißanteil aus, ist reich an essentiellen Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zudem ist Quinoa frei von Gluten, was besonders wichtig ist für Menschen, die eine Weizenallergie haben oder an Neurodermitis erkrankt sind.