

GREEN WG CHALLENGE



Challenge 4 – Stufe 3

Quadratlatschen

Stufe 3: Fairtrade-Kochabend → Kürbis-Kichererbsen-Curry



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

VORBEREITUNG 10 MINUTEN

ZUBEREITUNG 20 MINUTEN

GESAMT 30 MINUTEN

- 350 g Hokkaidokürbis
- 150 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Chili
- 2 EL Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 4 TL Garam Masala
- 1 TL Salz
- 350 g Kichererbsen gekocht
- Saft 1 Zitrone

- Kürbis, Kartoffeln und Zwiebel in 2cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken.
- Kokosöl in einen heißen Topf geben. Kürbis, Kartoffeln und Zwiebel 3 Minuten scharf anbraten, öfter umrühren.
- Knoblauch und Chili hinzufügen und mit Kokosmilch ablöschen. Bockshornkleeblüten, Currysauce und Salz hinzugeben.

Chicas Verdes

Faire Trade Linsendahl



WWG- Wir werden Grün

Bilder siehe Email 24. Nov. 19 19:01 Uhr

Grüne Karambolage

<https://wetransfer.com/downloads/e7685ffdea9611c75cce5d1e4471fe1620191123081325/ab37b5d7be5c65711be2d68a5ecbe7c020191123081325/3823d0>

Sparlampen

Wir entschieden uns zum Kochen eines sehr leckeren ‚Mango-Chicken-Curry‘, natürlich ohne Huhn, dafür mit Tofu ☺

Dafür brauchten wir die von EZA bereits erhaltenen Zutaten, wie etwa Reis, die Kokosmilch und das Gewürz Garam Masala. Bei den weiteren Zutaten achteten wir neben dem Fairtrade-Siegel, auf Regionalität. So war das Tofu in der EU hergestellt worden, die Gemüsebrühe ebenfalls EU und Bio, die Zucchini und die Paprika aus Deutschland, die Mango hingegen war von Übersee und dementsprechend Fairtrade. Die neben Garam Masala verwendeten Gewürze, wie Salz, Pfeffer und Paprika, waren ebenso regionale Produkte.

Zum Teil war das echt etwas mühselig, auf jedem Produkt genau nachzulesen, wo es denn jetzt herkommt, aber das Gewissen, dankt es einem dann doch recht schnell. Auch braucht man mehr Zeit zum Einkaufen, wenn man alles genau betrachtet, was vielleicht daran lag, dass man mit dem Kauf der Produkte keinen Fehler machen will. Denn normalerweise kaufen wir so regional wie möglich ein, da kennt man seine Produkte, zu denen man immer greift, schon und deshalb geht es relativ schnell. Wo man jetzt aber diese Vorgabe hatte, schaute man dann doch noch zweimal hin, ob es denn jetzt auch wirklich passt.

Und nun zum wichtigsten Teil, dem Kochen.

Es hat uns sehr Spaß gemacht ein Gericht, das wir sowieso gerne kochen auch mal mit Fair-Trade-Produkten zu machen und zu schauen wie gut es sich umsetzen lässt und was das Ganze dann kostet (Insgesamt waren die Fair-Trade- und Bio-Produkte im Basic doch um einiges teurer als jetzt z.B. im Hofer; die Produkte, die wir am Markt gekauft haben, waren jedoch vergleichbar, was uns echt überrascht hat.)

Schritt 1: Das kam beim Einkaufen raus 😊



Schritt 2: „Jetzt erst mal ins Kochbuch reinschauen, was denn alles gemacht werden muss.“



Schritt 4: Da kommt das Gemüse dazu
Erst die Zwiebeln anbraten



Schritt 5: Jetzt wird noch die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzugegeben und mit dem Gewürz Garam Masala, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ach Stopp jetzt hätten wir beinahe den Reis vergessen. Den noch schnell hinstellen und dann können wir gleich essen.



Schritt 6: Nun fügen wir noch die Mango hinzu. Endlich sind wir fertig! Jetzt geht's ans Essen :D

Green Kimation

Mp.4 Datei in Email

Grüne Veltliner

Die letzte Aufgabe zum Thema „fairer Handel“ war, mit Fair-Trade Produkten ein leckeres Gericht zu zaubern. Das ließen wir uns nicht zweimal sagen, deshalb machten wir uns einen schönen WG-Abend und kochten ein nachhaltiges und leckeres Linsen-Gemüse-Curry.



Wir verwendeten dabei verschiedene Bio- und Fair-Trade Produkte von EZA, basic und vom Markt.
Unsere Zutaten:

- Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Ingwer
- 2 Karotten
- 500 Gramm Kartoffeln
- 1 Lauch
- 500 Gramm Rote Linsen
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 2.5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Sambal Olek
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Currysauce
- Salz

Dazu tranken wir einen edlen Fair-Trade Rotwein.

Es war gar nicht so einfach, alle Zutaten mit Fair-Trade Zertifikat zu finden, da der nächste Supermarkt dafür nicht herhalten kann und selbst Bio-Läden nicht nur Fair-Trade Produkte führen. Besonders die Gewürze waren nicht so leicht aufzutreiben. Aber wir haben uns viel Mühe gegeben und verschiedene Orte abgeklappert, um unsere Produkte regional, bio und Fair-Trade einzukaufen. Nachdem man erstmal alles zu Hause hat, was man zum Kochen braucht, kann der spaßige Teil beginnen.



Erst wurde fleißig geschält, gepresst und geschnippelt.



Dann wurden die Zwiebeln und der Knoblauch in Olivenöl angedünstet sowie Ingwer und Sesamöl hinzugefügt.



Anschließend kamen Kartoffeln, Karotten und der Lauch hinzu und wir ließen alles unter Rühren einige Minuten andünsten.



Dann alles mit Brühe und Kokosmilch aufgießen, die gewaschenen Linsen dazugeben und nach Belieben mit Cayenne-Pfeffer, Sambal-Olek und Currysauce abschmecken (Hier ist besondere Vorsicht geboten für alle, die es nicht so scharf mögen!)



Nun die Suppe mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
Nach dem Abschmecken und Salzen ist man auch schon fertig.



Et voilà!



Und hat das Linsen-Gemüse-Curry sehr gut geschmeckt. Es war zwar ein kleines bisschen scharf (die Warnung sollte wirklich ernst genommen werden), aber wir haben alle brav aufgegessen. Von unserem Riesencurry konnten wir uns noch einige Tage lang erfreuen. Und neben dem leckeren Essen hatten wir auch mal wieder einen schönen WG-Abend. Das machen wir jetzt öfter!

BreznohneKümmel

Jetzt ist es schon ein paar Wochen her, dass wir den Besuch des EZA-Gebäudes hatten und uns mit dem Konzept der Fairtrade Uni auseinandergesetzt haben. Am Donnerstag haben wir endlich unser Fairtrade-Dinner veranstalten und nochmal unsere Gedanken und Erkenntnisse der Challenge 4 reflektiert.

Ehrlich gesagt fand ich Fairtrade immer etwas komisch. Warum ein Produkt kaufen, das meistens vom anderen Ende der Welt kommt, nur weil es unter besseren Bedingungen hergestellt und verkauft wird? Bei Klimaschutz geht es ja eigentlich um Regionalität. Außerdem schmerzt es doch etwas, wenn die Fairtrade Kokosmilch oder Schokolade einfach deutlich teurer ist. Aber es gibt doch ein paar Dinge, auf die unser WG-Koch Patrick schwer verzichten kann. Vor allem wenn man Curry oder asiatisch angehauchtes Essen kocht, gibt es doch Zutaten die zwangsläufig von Übersee hergeschafft werden müssen (Kokosmilch, Gewürze etc.). Hier ist das Fairtrade-Konzept eine super Sache. Wir haben z.B. für unser Dinner ein Linsen-Curry gekocht und auch wenn die meisten Zutaten regional auf der Schranne gekauft werden können, hat es ein paar Extras gebraucht, um das ganze

Gericht zusammen zu bringen. Kokosmilch allen voran. Ein essenzieller Bestandteil der indischen Küche und lange schon ein fester Bestandteil unseres Vorratsschranks. Wenn man für eine Dose gleich mal ein Euro mehr zahlt greift man als Student dann doch lieber zur billigeren herkömmlichen Variante. Aber wenn man es sich mal runter rechnet, fällt der zusätzliche Preis kaum auf. Bei unserem Essen (Rezept folgt) haben wir eine Dose Kokosmilch verwendet, das macht bei knapp 8 Portionen, gerade mal 12 Cent mehr pro Teller. Deutlich teurer ist Fairtrade also doch nicht!

Unser Dinner hatte 3 „Gänge“ als Vorspeise gab es Paratha mit Apfel-Birnen-Chutney und einen Rucola Salat. Im Hauptmenü das Kohl-Linsen-Curry und als Nachspeise (falls überhaupt noch was reinpasst) Schokolade.

Wir haben versucht möglichst viele von den Fairtrade Produkten aus der Kick-off Box von der EZA zu verwenden, haben aber nur dort Fairtrade Produkte, verwendet wo es wirklich notwendig war. Hier eine Liste der verwendeten Fairtrade Produkte:

Reis, Kokosmilch, Cashewnüsse, Garam Masala Gewürz, Chutney, Linsen





a alamy stock photo

KRC1G5
www.alamy.com

Grünkohlblätter vom Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann für ca. 5 Minuten in einen Topf mit ein bisschen kochenden Salzwasser garren.

Die Gemüsebrühe schon bereit halten, weil das Gewürzpulver und der Knoblauch relativ schnell verbrennen. Das ganze dann für 10 Minuten köcheln lassen, falls zu viel Flüssigkeit verkocht einfach mit Gemüsebrühe aufschütten bis die Linsen bedeckt sind. Jetzt die Kokosmilch und den Grünkohl dazugeben und das ganze solange köcheln lassen bis die Linsen durch sind aber noch Biss haben.

Zum Garnieren kann man z.b. gebratene Cashewkerne (Fairtrade natürlich) oder Koriander verwenden. Als Beilage passt Reis oder indisches Brot dazu.



Bio-Äpfel

Schaut, welche fairen Produkte es im Lebensmittelbereich zu kaufen gibt. Überlegt euch ein Gericht damit. Ladet Freunde/ Freundinnen zu einem Kochabend ein. Macht ein Foto von euch / von eurem Gericht und erzählt ein bisschen zu eurem Gericht (Rezept vielleicht).

Da uns die tollen roten Linsen und der Quinoa von EZA schon seit längerem angeschaut haben und wir uns dachten, dass sich daraus doch bestimmt etwas Leckeres zaubern lässt, haben wir die beiden als Hauptzutaten einfach mal in die Suchmaschine eingetippt und sind dabei über folgendes Rezept gestolpert, welches wir dann in leichter Abwandlung umgesetzt haben. Grundsätzlich kocht es sich ja sowieso super, wenn man etwas vielleicht als eine grobe Idee nimmt, aber dann nach eigenem Empfinden und Geschmack noch etwas von diesem oder jenem Gewürz hinzufügt oder eine Zutat substituiert. Anstelle der grünen haben wir also rote Linsen genommen und Mangold anstelle des Grünkohls untergemixt.

Rezept: <https://yupitsvegan.com/one-pot-curried-lentils-quinoa/>



Ingredients

- 2 tsp [coconut oil](#)
- 1 small white or yellow onion chopped
- 4 cloves garlic minced
- 3/4 tsp salt
- 2 tsp [garam masala](#)
- 2 tsp ground turmeric
- 1 tsp [ground cumin](#)
- 1/2 tsp red pepper flakes
- 1 cup dried green lentils
- 3/4 cup quinoa rinsed
- 4 cups [low-sodium vegetable broth](#)
- 6 cups firmly packed chopped kale (180g) (or use chard, spinach, or collard greens)
- 3/4 cup full-fat coconut milk (or use cashew cream)
- 2 tbsp freshly-squeezed lime juice
- freshly-ground black pepper to taste

Instructions

1. Heat the oil in a large pot over medium heat. Add the onion and cook, stirring occasionally, for about 5 minutes, until tender and translucent. Add the garlic and cook, stirring constantly, for 2 minutes.
2. Stir in the salt, garam masala, turmeric, cumin, and red pepper flakes. Cook for about 45 seconds, or until fragrant.

3. Add the lentils, quinoa, and broth. Bring to a boil over high heat, then lower the heat, cover, and simmer for 25 minutes. If the curry is very thick, you can add 1/2 cup (120 ml) water to thin it slightly.
4. Add the greens, cover, and cook for 5 minutes, letting the greens steam on top of the curry. Stir the greens in, then add the coconut milk and lime juice. Season with black pepper, then taste and adjust the seasonings if desired. Serve right away, with any additional toppings you like (fresh cilantro, toasted cashews, etc.).

Während wir in den Weiten des Internets also nach Produkten mit Fair Trade Siegel geschaut haben, ist uns relativ schnell bewusst geworden, dass es vor allem die "exotischen" Lebensmittel sind, die man vermehrt mit eben dieser Zertifizierung anfindet. Vielleicht mag das sogleich logisch erscheinen, da uns zum Beispiel schon beim Besuch des EZA-Firmengebäudes dargelegt wurde, dass die Hauptproduzenten eben in "südlichen Gebieten" wie Afrika oder Südostasien zu finden seien.

Trotzdem war es ein Augenöffner, dass man abgesehen von konserviertem Obst und Gemüse wenig fair produziertes, Frisches mit folgendem Produktfinder

<https://www.fairtrade.at/de/einkaufen/produktfinder.html> gefunden hat- zu nennen seien natürlich die Bananen als Hauptimportgut und Ananas. Aus diesem Grunde haben wir uns auch dazu entschieden, bei uns vorrätiges, biologisches Gemüse (wie in diesem Fall den Mangold) mit in unser Gericht zu mischen- meiner Meinung war es ein sehr gelungenes Mahl, welches durch die Cremigkeit der Kokosmilch und der leichten, orientalisch angehauchten Schärfe/ Würzigkeit des Garam Masalas, des Kurkumas und des Kreuzkümmels wunderbar abgerundet wurde - selbstverständlich alles Fair Trade.

Weiterer Beobachtungspunkt diesbezüglich: Gewürze und Kräuter sind meistens als Fair Trade-zertifiziert erhältlich (sowohl gemahlen als auch ungemahlen) und lassen die Küche verführerisch duften. Also ich hätte wahrlich nichts dagegen, diesen Abend noch einmal zu wiederholen.



Unsere Gäste: Hannah und Stefan, die ordentlich mitschnabuliert haben. :)

Nachkochen empfohlen!

Und mit fair gehandelten Produkten, die die Personen im Hintergrund auch noch unterstützen, tut man nicht nur etwas für den Bauch, sondern auch die Seele!

Alternative Girls

Am Montag Morgen, den 25. November, starteten wir beide mit den Vorbereitungen für unser 3-Gänge Menü am Abend. Wir einigten uns auf folgende Gerichte:

- Vorspeise: Hummus mit Fladengebäck (selbstgemacht)
- Hauptspeise: Linsen-rote Rüben Curry (aus fairtrade Rezepte)
- Nachtisch: Punsch (Rezept vom Weltladen Sbg abgefragt) mit fairtrade Schokolade

Unsere Erfahrungen, die wir vom Einkauf bis hin zum Abendessen gesammelten haben, waren, dass es echt nicht schwierig ist mit fairtrade besiegelten Produkten zu kochen. Wir haben auch gemerkt, dass es für uns keine Schwierigkeit mehr ist, saisonal und vor allem regional einzukaufen. Mag wohl mit dem Aspekt zusammenhängen, dass wir uns schon seit mind. zwei Jahren bemühen, Regionalität und Saisonalität zu priorisieren. Außerdem: Es fühlt sich gut an!! ☺

Unsere Gäste wurden auf 18:00 Uhr eingeladen und wir verbrachten einen sehr gemütlichen und lustigen Abend!

Unsere Rezepte:

Humus:

- Fairtrade Kirchererbsen (1 Tag vorher in Wasser einweichen; am besten über Nacht); nächsten Tag ca 1h lang kochen, bis sie weich sind
- Fairtrade Gewürze und Zutaten: Za tar, Pfeffer, Olivenöl,
- Bio: Senf, Salz, Knoblauch, Zitronensaft, Sesammus,

Zutaten mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse mixen.

Fladengebäck:

Öl, Salz, Wasser (ca 0.3L Flüssigkeit) und Mehl (Ca. 1/2kg) zu einem Teig kneten (gut kneten!). Den Tag rasten lassen und zu der gewünschten Form formen. (Empfehlenswert: „Stangerl“ >> lässt sich gut mit dem Hummus gemeinsam essen)

Linsen-rote Rüben Curry:

Rezept online aus dem Internet: <https://www.fairtrade.at/fileadmin/AT/Materialien/Rezeptheft.pdf>

ROTES CURRY MIT LINSEN UND ROTEN RÜBEN

EIN AROMATISCHES GEMÜSE-CURRY MIT CREMIGER NOTE. SERVIEREN SIE DAZU BASMATIREIS, PAPADAM, SALSA ODER CHUTNEY UND EIN SCHÄLCHEN MINZEJOGHURT.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Kokosöl in einem Wok. Geben Sie den Knoblauch, die rote Zwiebel und den Ingwer dazu und braten Sie alles kurz an. Anschließend Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Zitronengras und Chili hinzufügen. Gut umrühren.
2. Die Linsen und das Gemüse dazugeben und kurz anbraten.
3. Geben Sie danach unter Rühren 500 ml Wasser hinzu. Langsam köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser aufgesaugt haben.
4. Unter ständigem Rühren Sojasauce hinzufügen. Auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Linsen die restliche Flüssigkeit aufgesaugt haben. Die Linsen brauchen ungefähr 20 Minuten, bis sie gar sind.
5. In den letzten 5 Minuten einen Löffel Soyajoghurt oder Kokosmilch dazugeben.
6. Servieren Sie das Curry mit Brunnenkresse und verfeinern Sie es mit frischem Koriander und der Pfeffermischung.

Zutaten

- * 2 EL KOKOSÖL*
- * 1 KNOBLAUCHZEHEN, FEIN GEHACKT
- * 1 ROTE ZWIEBEL, KLEIN GEHACKT
- * 2 cm INGWERWURZEL, FEIN GEHACKT
- * 2 % EL ZIMT*
- * 1 EL KREUZKÜMMELSAMEN
- * 1 EL CURRYPULVER*
- * 1 % EL KURKUMA*
- * % EL ZITRONENGRAСПULVER*
- * 1 KLEINE CHILI, FEIN GEHACKT
- * 100 g ROTE LINSEN*, GETROCKNET
- * 1 KLEINE ROTE RÜBE, GEWÜRFEILT
- * 1 KAROTTE, IN STÜCKCHEN
- * 1 ROTER PEPERONI, KLEIN GEWÜRFEILT
- * 60 ml SOJASAUCE (JAPANISCHE SOJASAUCE)
- * 2 TOMATEN, GROB GESCHNITTEN
- * SOJAJOGHURT ODER KOKOSMILCH*
- * EINE HANDVOLL FRISCHER KORIANDER
- * PFEFFERMISCHUNG*
- * BRUNNENKRESSE



Nachtisch: Punsch mit fairtrade Schokolade

- Fairtrade Organensaft
- Fairtrade Tee (Honigbusch-Tee)

- Glühweingewürz
- Fairtrade Nelken, Zimstange, Organgenschalen und Orangenfleisch, regionale Äpfel, Honig (ca 2EL)

Wichtig dabei: gut kochen und ziehen lassen! Tipp: Orangenschalen nicht zu lange im Topf lassen

Zum Schluss ein paar Impressionen von unserem Kochabend

