

Liebe Freundinnen und Freunde des Dülmener EineWeltLadens,

Tusch! ! Wir hatten Sie ja bereits in einem der letzten Newsletter darüber informiert, dass der EineWeltLaden in diesem Jahr 2024 nun 25 Jahre alt wird. Das genaue Datum der Ladengründung war der **23. März 1999**. Gründungsmitglieder waren verschiedene Initiativen, auch aus mehreren Kirchengemeinden. Damals gab es auch noch den „Runden Tisch 3. Welt“, der jedoch schon vor einigen Jahren – nach der Gründung des EWL - friedlich entschlafen ist. Wir möchten nun aus Anlass unseres Jubiläums als erste Aktion in diesem Jubiläumsjahr Sie zu einem Fairen Frühstück einladen – genau 25 Jahre nach der Gründung, also am Samstag, den 23. März ab 10.00 Uhr vor unserem Laden. Es erwarten Sie – unsere KundInnenen – wir, die Aktiven des EWL mit frischem Kaffee und Tee sowie frischem Brot und Brötchen mit leckeren fairen Aufstrichen. Kommen Sie vorbei und freuen Sie sich mit uns, dass der EineWeltLaden nun schon 25 Jahre in Dülmen beheimatet und zum festen Ankerpunkt für alle Feunde des Fairen Handels geworden ist.



2. Tusch! Neues Fairtrade-Schild. Seit 2011 ist Dülmen Fairtrade-Town. Seit dieser Zeit haben die Initiatoren des Öfteren die Stadt Dülmen gebeten, doch an den vier Ortseingangsstraßen mit einem Schild auf diese schöne Auszeichnung hinzuweisen – wie es viele andere Faire Städte auch tun. Nun, nach gut 12 Jahren wurde unser Wunsch endlich Realität. Auch durch die Beharrlichkeit des EWL-Vorstands – besonders ist hier Helmut Tissen hervorzuheben. Manchmal dauert es eben etwas länger...

3. Tusch! Nun ist es amtlich: Der Martin-Luther-Kindergarten ist als **Faire Kita** ausgezeichnet worden. Die Projektstelle „Faire Kita NRW“ schreibt in ihrer Begründung: „Das Thema Fairer Handel greifen Sie mit Ihrer Arbeit **zum**



Thema Schokolade wunderbar auf. Die Kinder durften erfahren, dass „unsere“ Produkte einen Ursprung haben und dass Menschen dafür arbeiten, dass wir hier gut versorgt sind. Und das Wichtigste: Dass wir Einfluss darauf nehmen können, dass das Recht auf menschenwürdige Arbeitsbedingungen eingehalten wird und so ein weiterer Schritt hin zu einer nachhaltigen Entwicklung gemeinsam gegangen wird. Sie haben Ihren Kindern gezeigt, dass sie die Welt positiv mitgestalten können.“

Der EineWeltLaden gratuliert zur Auszeichnung und wünscht sich viele Faire Kitas in Dülmen!

Kennen Sie schon Quinoa? Man nennt es auch das Wunderkorn der Inka, der Ureinwohner Südamerikas. Es wird erzählt, die spanischen Eroberer hätten nach ihrer Besetzung des heutigen Boliviens den Anbau von Quinoa unter Todesstrafe gestellt, da sie die unerklärlichen Kräfte der Inka dem Verzehr der von Quinoa zuschrieben. Tatsächlich ist das Korn der Pflanze ein überaus gehaltvolles, das mit seinen hohen Anteilen an Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren alle Getreidesorten übertrifft. Die sehr zähe und widerstandsfähige Pflanze braucht keinen Kunstdünger und wächst noch in Höhenlagen bis zu 4.000 Metern, wie z. B. in den Anden. Auch extreme Witterungsbedingungen wie intensive Sonneneinstrahlung und leichten Nachtfrost, Nässe, Wind und Trockenheit verkräftet die Quinoa problemlos.

Der EineWeltLaden bekommt seine Quinoa von der Genossenschaft ANAPQUI im Hochland von Bolivien. ANAPQUI vertritt die Interessen von 1.500 Familien in 157 Gemeinden. Sie hat großen Anteil daran, dieser „Wunderpflanze“ internationale Märkte zu erschließen und auch dafür, dass das fast vergessene Korn auch in Bolivien wieder stärker nachgefragt wird.

Im Folgenden möchten wir Ihnen das Kochen mit Quinoa ein bißchen schmackhaft machen:

Zunächst ein paar Grundregeln: **Weißes Quinoa** eignet sich am besten für Gerichte, bei denen die Masse zur Weiterverarbeitung gut formbar sein sollte.

Rotes Quinoa schmeckt pikanter und bleibt beim Kochen körniger, ist deshalb besser für Beilagen, Salate oder „Quisottos“ geeignet. Quinoa sollte man immer erst nach dem Kochen salzen. **Quinoa ist glutenfrei!**



Für den Anfang ein einfaches Quinoa-Rezept:

Bratlinge. Kochen Sie dazu weiße Quinoa nach den Anweisungen auf der Packung. Nach dem Erkalten fügen Sie Öl, Gewürze, eine kleingeschnittene Zwiebel und evtl. zur besseren Bindung ein Ei oder 1 – 2 EL zarte Haferflocken oder 1 – 2 gekochte Pellkartoffeln hinzu.

Die Masse sollte immer gut durchgeknetet werden, dann in gleichmäßige Bratlinge formen. In heißem Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Bei zu hoher Temperatur brennt Quinoa schnell an.

Mit Quinoa kann man auch hervorragend Backen. Hier das Grundrezept: 200 g weiße Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann die Körner im Topf leicht anrösten (Röstaroma!), gut 600 ml Wasser hinzufügen. Je nach Rezept Trockenfrüchte oder und / oder Vanilleschote zugeben. Nachdem die Masse ca. 15 Min. gekocht hat je nach Rezept die weiteren Zutaten zugeben. Dann 10 Min. auf der ausgestellten Herdplatte mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zum Schluss die Masse mit dem Handmixer 2 Min. gut durchrühren. Den abgekühlten Teig nun in eine Springform oder Kastenform einfüllen. Ohne Vorheizen im Umluftmodus 10 Min. bei 200° und weitere 20 Min. bei 175° backen. **Wenn's schnell gehen soll:** Dieser Kuchen läßt sich – noch warm - nach dem Backen z. B. mit Marmelade bestreichen, mit Kokosraspeln oder karamellisierten Nüssen bestreuen. Der Grundteig kann mit allerlei Gewürzen, Likören oder Säften angereichert werden. Ihrer Fantasie sind beim Backen mit Quinoa (fast) keine Grenzen gesetzt.

Wenn Sie Quinoa-Experte werden möchten, so haben wir ein Koch- und ein Back-Heft für Sie im EWL bereit liegen. **Und das Beste zum Schluss: Im Monat März geben wir auf unsere weißen und roten Quinoa 20% (!) Rabatt.**

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühlingsmonat März.
Bleiben Sie gesund, bleiben Sie fair.**

Ihr EWL-Team



PS: Denken Sie an Ihre Oster-Einkäufe im EineWeltLaden. Am 31. März ist Ostern!