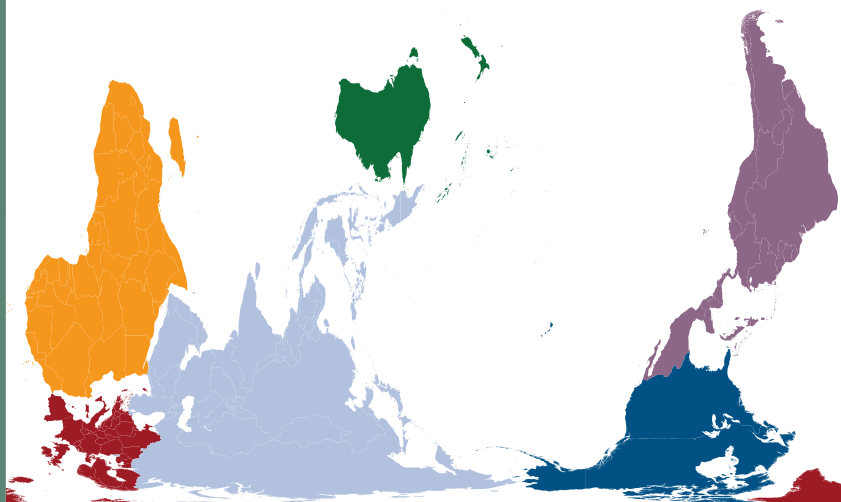


**KÖSTLICH
SOLIDARISCH
SOLIDARITÄT
IST KOSTBAR**

Menschen,
ihre Geschichten
und Rezepte



lokal.global.gemeinsam

Netzwerk für Entwicklungszusammenarbeit und Weltkirche

**BRUDER UND
SCHWESTER
IN NOT**



Caritas



Dreikönigsaktion
Hilfswerk der Katholischen Jugend



**Katholische
Frauenbewegung**

missio
PÄPSTLICHE MISSIONSWERKE

Menschen dienen, Gott geben



MIVA

MENSCHEN, IHRE GESCHICHTEN UND REZEPTE

Wenn, wie im Frühling 2020, plötzlich Begegnungen nicht mehr möglich sind, braucht es nicht nur einen langen Atem in (fernen) Beziehungen, sondern auch das aufeinander Zugehen, Nachfragen und Hinhören. Voneinander getrennt zu sein bedeutet nicht, einander zu vergessen.

Unsere ProjektpartnerInnen aus Afrika, Lateinamerika und Asien haben in den vergangenen Jahren bei ihren Besuchen im Zuge des Bildungsprogramms „Begegnung mit Gästen“ in Österreich ein besseres Verständnis für Entwicklungszusammenarbeit und Problemlösung geschaffen. Wir fragten nach, wie sich die weltweite Krise auf ihr Leben auswirkt. Welche Strategien und Möglichkeiten sehen sie in der Bewältigung schwieriger Situationen? Welche Fähigkeiten bringen in herausfordernden Zeiten voran und ermöglichen ein gutes Leben?

Die Erkenntnis ist: In allen Gesellschaften gibt es Kompetenzen zur Überwindung großer Hürden und die Hinwendung zu den Schwächsten. Freundschaftlich teilen wir unser Wissen, wie wir uns Mut zusprechen, unsere Liebsten versorgen und gesund halten.

Diese Broschüre ist ein Füllhorn für diesen Schatz der Freundschaft und Solidarität. Wir danken allen unseren Gästen für das Teilen ihrer Geschichten und Rezepte und wünschen den LeserInnen bestärkende Einsichten und Lust auf köstlich solidarisches Nachkochen!

Das Team von Welthaus

Die veränderte Situation ist eine Chance, unser Verhalten jetzt nachhaltiger zu gestalten und sozialen Zusammenhalt zu leben. Wir erkennen neu, wie wertvoll regionale kleinteilige Landwirtschaft ist. Daher bitten wir alle unsere LeserInnen, die Zutaten für die Rezepte fair, regional und in Bio-Qualität zu besorgen.

ZUSAMMENHALT IN DER FAMILIE

FABIO ALONSO MESA RAMÍREZ



» In Kolumbien zu leben bedeutet, Augenblicken der Krise und Hoffnung ausgesetzt zu sein, da in unserem Land seit Jahrzehnten ein interner bewaffneter Konflikt herrscht. Ich erinnere mich an die erpresserische Entführung meines Vaters vor 20 Jahren. Wir konnten diese Situation durch den Zusammenhalt in der Familie, gegenseitiges Vertrauen und ständige Kommunikation zwischen den Geschwistern überwinden. Entscheidend waren auch die Spiritualität und das Gebet meiner Mutter, die uns ermutigte, und die Solidarität anderer Mitglieder der Großfamilie und der Nachbarn meines Dorfes.“

Fabio Alonso Mesa Ramírez ist Politikwissenschaftler und Berater in der öffentlichen und lokalen Verwaltung. Seine große Erfahrung als Erwachsenenbildner setzt er in Aktionen und Bildungsarbeit mit Betroffenen des Bürgerkriegs ein. Er arbeitet als Projektkoordinator für die Organisationen SERCOLDES und FUNDECOS in Kolumbien.

„Familie und familiärer Zusammenhalt sind uns wichtig. Ein Rezept, das ich gewöhnlich sonntags für das Familienfrühstück zubereite, ist Tortilla de papa amarilla o criolladas. Dazu trinken wir heiße Schokolade und essen Arepa (Maisfladen) oder Brot.“

Tortilla de papa amarilla o criolladas – Kartoffelomelett

Für 4 Personen

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 6 Eier
- 1 Kilo gelbe Kartoffeln
- Spinat
- Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit vorgewärmtem Olivenöl braten. Eier in einer Schüssel verquirlen. Wenn die Kartoffelscheiben fertig gebraten sind, überschüssiges Öl entfernen und die Eier in die Pfanne mit den Kartoffelscheiben gießen. Darauf Streifen frischen Spinats geben, zudecken und 6 Minuten auf kleiner Flamme stehen lassen. Die Tortilla wenden, sodass sie oben braun wird, einige Minuten später wieder zurück wenden und mit Parmesankäse bestreuen. Zugedeckt einige Minuten ziehen lassen und schon ist sie servierbereit.



NAHRUNG UND AUFMERKSAMKEIT SCHWESTER LILLY ALPHONSA



» „Lasst uns einfache Gesten mit außergewöhnlicher Liebe tun.“

Unter diesem Motto versorgen wir die Ärmsten und Alten in der Gesellschaft regelmäßig in unserem Gesundheitszentrum. Wir laden allein gelassene, einsam lebende, ältere Menschen zu uns ein, machen mit ihnen einfache Gesundheitsuntersuchungen, reinigen ihnen die Hände und Fingernägel, bereiten ihnen eine Mahlzeit zu und versorgen sie mit Nahrungsmitteln.

Auf diese Weise sollen diese am Rand der Gesellschaft lebenden Menschen einen Festtag erleben dürfen. Sie brauchen nicht nur Nahrung sondern auch Aufmerksamkeit, jemanden der zuhört, wenn sie ihr Schicksal erzählen. Sie wollen berührt und umarmt werden, möchten an der Hand gehalten werden. **Wichtig ist in diesem Moment: gemeinsam lachen und weinen können und Liebe erfahren dürfen.** Diese Menschen sind unsere erweiterte Familie. Das ist alles!“

Schwester Lilly Alphonsa ist Mitbegründerin und Managerin eines einzigartigen Projekts im indischen Bundesstaat Tamil Nadu. Die „Mahalir Vidiyal“ - Community, übersetzt *Morgenröte der Frauen*, ist eine Gemeinschaft von Freiwilligen, die seit über 25 Jahren u.a. eine Schule und ein Heim für Kinder betreibt. Im August 2020 konnte das Gesundheitszentrum „Damian“ eröffnet werden, insbesondere zur Versorgung der Ärmsten.

In Südindien wird Kesari traditionell als Dessert bei großen Festen gereicht. Ursprünglich mit Safran eingefärbt schmeckt es auch in dieser Variation köstlich. Kesari wird mancherorts als warmes Frühstück serviert.

Kesari (Dessert)

ZUTATEN:

- 250 g Grieß
- 125 g Kristallzucker
- 300 ml Wasser
- 300 ml Milch
- eine Prise Salz
- 4–5 Gewürznelken
- 4–5 Kapseln
Kardamom
- Cashews
- Rosinen
- 1 EL Butterschmalz
- Kokosraspeln

ZUBEREITUNG:

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, Gewürznelken, Kardamom, Rosinen und Cashews anbraten, danach beiseitestellen. In einem Topf Wasser, Milch, Grieß, Zucker und eine Prise Salz vermischen, unter Rühren kurz aufkochen, danach zugedeckt ziehen lassen. Die Mischung aus der Pfanne (Nelken und Kardamomkapseln entfernen) untermischen. Kesari kann entweder noch warm in Schüsseln oder kalt als Schnitten mit Kokosraspeln bestreut serviert werden.



SICH GEGENSEITIG ERMUTIGEN

JIMMY A. KHAYOG



» Die COVID-19-Pandemie und die Einschränkungen haben uns plötzlich alle betroffen, aber nicht auf die gleiche Weise. Viele Menschen im Hochland der Philippinen wissen nicht, wie sie ihren Lebensunterhalt bestreiten sollen. Tagelöhner sind viel stärker betroffen als andere. Sie haben ihre Arbeit und ihren Lebensunterhalt verloren, einige vorübergehend, andere dauerhaft. Und diejenigen, die vor dieser Krise bereits arbeitslos waren, sehen sich jetzt mit noch düsteren Aussichten konfrontiert, da die Wirtschaft schrumpft.

Doch es gibt Lichtblicke. Wichtige Führungspersonlichkeiten in unseren Partnergemeinden versuchten, uns mit „kumusta“, das heißt „Wie geht es Ihnen?“, zu erreichen. Und wenn unsere MitarbeiterInnen sich mit ihnen in Verbindung setzen, antworten sie: **„Es ist gut, dass Sie uns inmitten dieser Pandemie nicht vergessen haben“.** Diese beidseitigen Worte der Ermutigung treiben uns an.“

Jimmy A. Khayog (links im Bild) gründete CorDis (Cordillera Disaster Response & Development Services, Inc.) und setzt sich im vom Bergbau geprägten Hochland für die Rechte der lokalen, indigenen Bevölkerung ein. Gemäß dem Motto von CorDis „We help people to help themselves“ sind die MitarbeiterInnen auch in den entlegensten Dörfern unterwegs, um mit der Bevölkerung an einer nachhaltigen Entwicklung zu arbeiten.

Binggaw – Geröstete Mungobohnensuppe in Kokosnussmilch – ist ein übliches, einfaches Gericht, das während der Erntezeit auf den Bauernhöfen im Hochland und auf den Reisfeldern serviert wird. In vielen Teilen der Gebirgsprovinz bauen die Menschen verschiedene Bohnensorten wie weiße Bohnen, rote Bohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen, Taubenerbsen und Mungobohnen für die Eigenversorgung und zum Verkauf auf dem Markt an.

Binggaw

ZUTATEN:

- ¼ Kilo Mungobohnen
- 1 Dose Kokosnussmilch
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zwiebel
- Wahlweise Gemüse wie z.B. Karotte, Tomate, Knoblauch, Chili
- Zum Abschmecken passen: Zitronensaft, Sojasauce

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen für mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und dann kochen bis sie weich sind – ca. 30 Minuten, ohne Salz. Danach durch ein Sieb abseihen.

Während die Bohnen kochen, die Zwiebeln im Öl mit Salz dünsten. Wenn sie durchsichtig sind, Ingwer, ev. Chili und Knoblauch hinzufügen. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen und die Kokosmilchmischung in einem großen Topf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wahlweise kann auch Sojasauce und Blattspinat hinzugefügt werden. Vom Herd nehmen und mit Reis servieren.



ZUSAMMENLEBEN UND FEIERN SCHWESTER ADELINE OUEDRAOGO



» In der Region Kaya in Burkina Faso, wo Sr. Adeline Ouedraogo lebt und tätig ist, beeinflussen seit Jahren Terrorismus und eine schlechte Sicherheitslage das Leben der Menschen. Sr. Adeline erinnert sich an eine Verschärfung der Situation im vergangenen Jahr: „Viele Menschen in den entlegenen Dörfern kamen aus Angst vor weiteren Übergriffen nach Kaya und suchten bei der Caritas um Hilfe. Erfreulich war die Solidarität der städtischen Bevölkerung mit den Angekommenen, die Bereitschaft zum Teilen war groß. Es wurden viele Initiativen gestartet, um die Bevölkerung zu vereinen und dem Terrorismus eine andere Geschichte entgegenzustellen. Der Terrorismus ist ein Krieg ohne Namen, der unsere gemeinschaftlichen, ethnischen, wirtschaftlichen und kulturellen Versäumnisse nutzt, um die Bevölkerung zu spalten. Wir bleiben vorsichtig und dennoch lassen wir uns das Zusammenleben und Feiern nicht nehmen.“

Schwester Adeline Ouedraogo arbeitet bei der OCADES (Caritas) Burkina Faso und war 2019 im Zuge des Bildungsprojekts „Begegnung mit Gästen“ zu Besuch in Österreich.

Das Getränk aus Affenbrotsaft wird regional als „Teedo“ bezeichnet und enthält viel Kalzium und Vitamine, ist also ein echter Powerdrink. Manche mixen das Getränk mit Joghurt. Baobab ist ein echtes Superfood. „Teedo gibt Energie und macht satt“, schreibt Sr. Adeline.

Teedo - Baobab-Mango-Smoothie

Für 4 Personen

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 1 reife Mango
- 300 g reife Ananas oder Früchte der Saison, wie z.B. Beeren
- 200 ml Mandelmilch oder Joghurt
- 2 EL Baobab-Pulver (1 EL Baobab-Pulver auf 250ml Flüssigkeit)
- Ingwer, Zimt oder Kardamom zur Abrundung

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 1 Minute pürieren. Nach Belieben noch etwas Ingwer, Zimt oder Kardamom hinzufügen. Sofort servieren und genießen.



MITEINANDER OPTIMISTISCH SEIN ARMENUHI MKHOYAN



» In Armenien, und besonders in der Stadt Gyumri, wo ich lebe, ist der Gemeinschaftssinn sehr stark, die Menschen sind stets bereit zu helfen. Ich weiß mich und meine Familie daher immer sicher, egal welche Schwierigkeiten daherkommen. Wir haben immer Unterstützung vor Ort durch Nachbarn und Freunde. In Armenien ist man sich nah, wir besuchen uns oft und essen gerne miteinander. Besonders wichtig ist es jetzt, sich um die älteren Menschen zu kümmern, um ihre Ängste zu zerstreuen und sie zu unterstützen, wo sie Hilfe brauchen.

Eine optimistische Haltung und die Verbreitung von Hoffnung in Gesprächen haben dazu geführt, mehr Helligkeit und Positives in diese Zeit zu bringen. Viele Dinge sind durch Corona gestoppt worden. Liebe und Glaube gehören nicht dazu.“

Armenuhi Mkhoyan arbeitet als Referentin für PR und Kommunikation bei der Caritas Armenien in Gyumri.

Armenische Kochkunst ist eher komplex. Es werden viele Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte gekocht. Wir lieben Gerichte mit Hackfleisch und alle Varianten von gefüllten Gerichten. Die Hauptzutaten sind jedoch immer Melanzani, Lamm und Lavash, das typische armenische Fladenbrot. Dazu wird oft geschroteter Weizen oder Bulgur verwendet. Eine typische armenische Suppe ist zum Beispiel:

Spas - Joghurtsuppe mit Weizen

ZUTATEN:

- 150g geschroteter Weizen, Bulgur oder Weizengraupen
- Salz und Pfeffer
- 1 Ei
- 30g Mehl
- 800 ml Joghurt
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 30g Butter
- je 1 Bund frische Minze und Koriander, fein gehackt

ZUBEREITUNG:

Getreide in der ca. doppelten Menge Salzwasser weich köcheln. Ei mit Mehl in einem Kochtopf verquirlen. Joghurt mit der gleichen Menge Wasser mischen, zur Eier-Mehl-Mischung geben und das Ganze bei niedriger Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. In einer Pfanne Zwiebel in Butter braten und mit Getreide und Kräutern zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.



JEDE KRISE VERGEHT

ELIZABETH CABRERA LÓPEZ



» Elizabeth Cabrera López erinnert sich an ihre persönlichen Erfahrungen während des Bürgerkriegs und die Zeit im Exil in Mexiko: „Meine Schwester und ich halfen bei der Kaffeeernte auf einer Ranch. Wir hatten keine Erfahrung und die Arbeit war mühsam im steilen Gelände. Es war Weihnachten und wir feierten mit der einfachsten Mahlzeit, Tortillas und Bohnen. Wir Erntehelfer erzählten uns in dieser Nacht Anekdoten und Witze, weihnachtliche Stimmung war unter uns und wir waren damals sicher, dass unsere Situation nur vorübergehend war und wir irgendwann nach Guatemala zurückkehren würden.

Wir konnten das, was wir erlebten annehmen, weil wir es als etwas Vergängliches sahen – das war unser Weg des Überlebens. Es ist wichtig zu sehen, dass sich in einer Krise auch Chancen bieten, die einem Kraft geben, sich den Schwierigkeiten zu stellen.“

Elizabeth Cabrera López engagiert sich in der Menschenrechtsarbeit und arbeitet als Programmkoordinatorin von MIRIAM-Guatemala, einer NGO zur Förderung der Aus- und Weiterbildung insbesondere von indigenen Frauen. Sie ist Soziologin und war selbst Stipendiatin von MIRIAM.

„Die Pandemie, die wir heute erleben, hat uns, wie alle anderen auch, unvorbereitet erreicht. Meine Familie versucht ihre Abwehrkräfte durch ein Teegetränk aus Ingwer, Zitrone, Kamille und Honig zu stärken. Gerne trinken wir in Guatemala auch Atol, ein prähispanisches Getränk ursprünglich aus Mais und Wasser. Atol wird oft auf der Straße verkauft, aber auch beim Gebet rituell den Heiligen serviert und den Kranken zur Stärkung gebracht.“

Einfacher Bananen - Atol

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 6 Tassen Wasser
- 1 Zimtstange
- Zucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Wasser zum Kochen bringen. Bananen mit der Schale halbieren, die Enden abschneiden und mit der Zimtstange ins kochende Wasser geben. Kochen bis sie weich sind. Dann herausnehmen, die Schale entfernen, das Fruchtfleisch zerdrücken und zurück in den Topf geben. Mit Zucker abschmecken, ein letztes Mal köcheln - fertig.



GESUND BLEIBEN

ERICA-CATHERINE WALTER MULAGA



» Auch wenn wir hier in Tansania schon viele Gesundheitskrisen erlebt haben, die Tatsache, dass Covid-19 unser Land erreicht, hat uns schockiert. Mittlerweile ist für den Großteil der Bevölkerung klar, wie Übertragungen passieren. Wir kehren zu unserem gewohnten Leben zurück und lernen mit dem Risiko einer Infektion und dem Leben mit Covid-19 umzugehen – natürlich unter den bekannten Vorkehrungen Handhygiene, Masken und Abstand halten.

Als Mutter von vier Kindern habe ich mir Gedanken gemacht, wie wir in der Familie gesund bleiben und dabei spielt eine vitaminreiche Ernährung eine große Rolle.“

Erica-Catherine Walter Mulaga arbeitet als Exekutivdirektorin für die NGO MIICO. Die Organisation mit Sitz in Mbeya City in den südlichen Hochlandregionen Tansanias widmet sich der Ernährungssicherheit der lokalen Bevölkerung. Ihr Engagement gilt seit mehr als 20 Jahren der Entwicklung kleinstrukturierter Landwirtschaft und der Verbesserung des Lebens der kleinbäuerlichen Gesellschaft.

In Tansania trinken wir gerne Teegetränke, die unsere Immunabwehr unterstützen. Dabei nützen wir verschiedene Gewürze, Teepflanzen und das Vitamin C der Zitrone.

Teegetränk

ZUTATEN:

- Ingwer
- Zitrone
- Wasser
- Ev. Süßungsmittel wie Honig

ZUBEREITUNG:

Ingwer im Teewasser leicht köcheln lassen, etwa 15 Minuten lang.
Vor dem Servieren mit frisch gepresstem Zitronensaft und etwas Honig abschmecken.



SICH SOZIAL ENGAGIEREN MARGA MAIR



» Es ist für mich eine sehr schöne Erfahrung, dass junge Menschen, die sich mehrheitlich in einer relativ abgesicherten Situation befinden, gerade in diesen Krisenzeiten ihr soziales Engagement entdecken. Sie verwenden ihre Kontakte, Fähigkeiten, Zeit und Energie dafür, Menschen zu helfen, die sich nicht in einer so glücklichen Lage befinden.

Die Vorteile einer persönlichen und direkten Beziehung zu NahrungsmittelproduzentInnen sind uns noch viel bewusster geworden. Die Wertschätzung für ihre Arbeit ist enorm gestiegen. Das wird hoffentlich auch in Zeiten nach Corona positive Auswirkungen haben. Ich denke da an Direktvermarktung und Nahversorgung mit gesunden Lebensmitteln aus nachhaltigem Anbau.“

Marga Mair, ursprünglich aus Tirol kommend, lebt mit ihrer österreichisch-bolivianischen Familie in Cochabamba in Bolivien. Dort arbeitet sie seit Jahrzehnten mit der indigenen Bevölkerung und ist für verschiedene Stiftungen und NGOs beratend tätig.

„Wir sind eine interkulturelle Familie, deshalb kommt bei uns recht oft österreichische Küche auf den Tisch. Ein bolivianisches Gericht, welches bei uns oft auf dem Speiseplan steht ist Phiri de Quinoa.“

Phiri de Quinoa

ZUTATEN:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Karotten
- 5 mehlig Kartoffel
- eine Handvoll Erbsen
- 2 EL Butter
- 1 Prise Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse sehr fein schneiden. Quinoa in der Pfanne bei mittlerer Hitze rösten (ohne Öl) bis die Körner eine hellbraune Farbe annehmen und die ersten platzen. Zur Seite stellen. Zwiebeln mit Butter in einer Pfanne goldbraun anrösten. Karotten hinzufügen, 5 Minuten später die Tomaten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 5 Minuten Hitze zurücknehmen, mit Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Erbsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser mit den Erbsen siedet, gebratenes Gemüse hinzufügen, 10 Minuten später die Quinoa. Bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Kartoffelwürfel hinzufügen, alles nochmal 20-30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.



GASTFREUNDSCHAFT UND SOLIDARITÄT

DIARRA THIAW



» Zum Selbstverständnis des Senegal im Westen Afrikas gehören Teranga – Gastfreundschaft - und Solidarität. Ich lebe im Dorf Ngueyène in einer Region, in der Frauen und Kinder zu den Benachteiligten zählen. **In vielen Situationen ohne Perspektive ist die Solidarität unter den Frauen und die gegenseitige Unterstützung der einzige Lichtblick.**

Wir Frauen haben uns organisiert, wöchentlich 20 Cent in eine Gemeinschaftskasse eingezahlt, und können uns damit bei den größten Notfällen aushelfen. Vor zwei Jahren wurden wir von der NGO „Symbiose“ besucht. Wir haben gemeinsam beraten, wie wir aus unserer prekären Situation ausbrechen könnten. Eine multifunktionelle Mühle wurde angeschafft. Es gab Weiterbildungen dazu, wie das Mehl von Hirse und Mais weiterverarbeitet werden kann. Ein Gemeinschaftsgemüsegarten wurde angelegt. Besonders freue ich mich, dass sich das Einkommen von uns Frauen vervielfacht hat, und der Tisch aller Familien im Dorf besser gedeckt ist.“

Diarra Thiaw ist Präsidentin des Frauenkomitees des Dorfes Ngueyène (siehe Foto) in der Region Kaolack in Zentralsenegal und setzt sich für die Rechte der Frauen sowie eine verbesserte Einkommenssituation ein.

Roter Hibiskus wird im Senegal kultiviert und seine Blüten werden sehr geschätzt. Dieses Getränk wird bei zahlreichen Gelegenheiten serviert: immer, wenn Gäste im Haus sind - und im Land der Teranga ist das fast täglich, in der Zeit des Ramadans, bei Zeremonien und familiären Festen.

Bissap-Saft

ZUTATEN FÜR 1,5 LITER:

- 50g Blüten vom roten Hibiskus (getrocknet oder frisch)
- 150 - 200 g Zucker (oder nach Geschmack)
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Orangenblütenwasser
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 2 Zitronen

ZUBEREITUNG:

1 l Wasser aufkochen, Blüten und Minzeblätter hinzufügen und 5 bis 10 Min. leicht köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und $\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser dazugeben. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb filtern, dann das Orangenblütenwasser und den Zucker einrühren, bis er vollständig aufgelöst ist. Vor dem Servieren einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit Zitronenscheiben und Minzeblätter garnieren.



WELTHAUS ÖSTERREICH

ist ein Bündnis von sechs entwicklungspolitischen Organisationen der Katholischen Kirche in Graz, Linz, Innsbruck, Klagenfurt, St. Pölten und Wien. Gemeinsam setzen wir uns für eine nachhaltige, zukunftsfähige Gesellschaft ein, in der Menschenwürde und Gerechtigkeit eine zentrale Rolle spielen.

BEGEGNUNG MIT GÄSTEN

ist ein Programm, das interkulturelle Begegnung und Globales Lernen ermöglicht. Im Mittelpunkt steht ein respektvoller Dialog über Erfahrungen von Gästen aus Ländern des globalen Südens und den österreichischen GastgeberInnen. Probleme und Lösungsansätze werden im Kontext globaler Strukturen behandelt und durch die Begegnung auf einer persönlichen Ebene verständlich gemacht. Unsere Gäste kommen aus den Schwerpunktländern der österreichischen Entwicklungszusammenarbeit.

Wir bedanken uns bei den kooperierenden Organisationen, durch die die Kontakte zu den PartnerInnen weltweit zustande kommen: Dreikönigsaktion der Katholischen Jungschar, Caritas, Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung, Bruder und Schwester in Not, Verein Vanakkam und die Fastenaktion der Diözese St.Pölten.

Gefördert durch die



Österreichische
Entwicklungs-
zusammenarbeit

Welthaus
ÖSTERREICH

IMPRESSUM: Welthaus Österreich; Kontakt: Welthaus Graz, Bürgergasse 2, 8010 Graz; Redaktion: Julia Pichler und Ursula Scheiber; Grafik: Eigenbrot Grafik Design; Druck: Pircherdruck; Bildnachweis: Fotos mit freundlicher Genehmigung der abgebildeten Personen. Foto S.6: Verein Vanakkam, Foto S.16: DKA, Foto S.20: Welthaus Graz.; Rezeptfotos und Titelseite: JustDOne/shutterstock.com, VL1/shutterstock.com, Olinda/shutterstock.com, junpinzon/shutterstock.com, anna.q/shutterstock.com, Lemonpink Images shutterstock.com, bakhstudio/shutterstock.com, Vigen M/shutterstock.com, Elena Schweitzer/shutterstock.com, Veronika Idiyat/shutterstock.com, Maslova Valentina/shutterstock.com;

www.welthaus.at



Ernährung und Begegnung sind die Schwerpunkte der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit von Welthaus Innsbruck. Wir bieten ein vielfältiges Angebot für Schulen, Pfarren und Erwachsenenengruppen in vielen Regionen Tirols.

Wenn Sie Interesse an Workshops, Filmabenden oder unserer Wanderausstellung „Unser Essen in unseren Händen“ haben, dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Welthaus der Diözese Innsbruck
Heiliggeiststraße 16
6020 Innsbruck
0512 / 7270 - 73
welthaus@dibk.at
www.welthaus-innsbruck.at



www.welthaus-innsbruck.at

