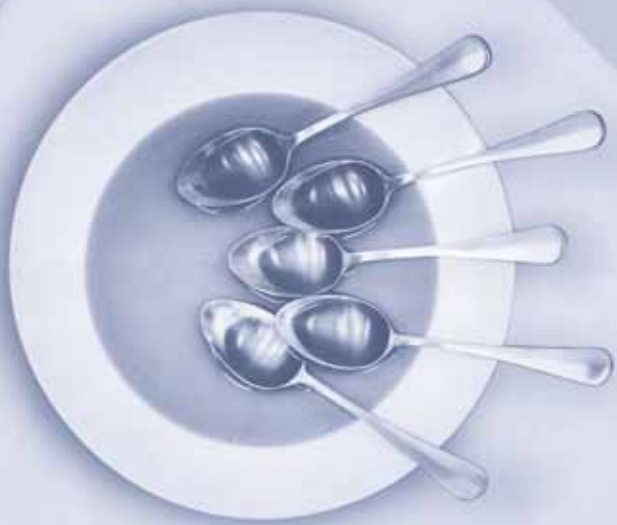


16. Oktober – Welternährungstag

Was ist Ihr Rezept gegen Hunger?



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

Ausgewogene Mahlzeiten

© Tdh / Gilles Plot



Das Rezept des Spitzenkochs Carlo Crisci vom Restaurant Le Cerf in Cossonay

Gefüllte Auberginen

für 4 Personen

4 Auberginen • Auberginen halbieren, das Fleisch innen netzartig einschneiden, ohne dabei die Haut einzuschneiden. Salzen und eine Stunde ziehen lassen.

4 Tomaten • Haut abziehen, entkernen und klein hacken

1 Knoblauchzehe • Haut abziehen, den Stiel entfernen und zerdrücken

1 Schalotte • Haut abziehen und klein hacken

60 g. geriebener Schafskäse

6 Blätter Basilikum

1 EL frischer Oregano oder Majoran

1 TL getrockneter Oregano

Einige Blätter glatte Petersilie

Chilipulver

3 EL. Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zutaten vermischen. Käse, Kräuter, Gewürze und Öl hinzufügen. Die Auberginen mit der Mischung füllen und dabei die Rillen gut ausfüllen. Im Ofen auf 200°C ungefähr 40 Minuten backen.

Terre des hommes führt in 15 Ländern Aktionen zur Verbesserung der Gesundheit von Kleinkindern durch. Der Schwerpunkt liegt dabei darauf, dass die Gemeinschaften lernen, lokal vorhandene Produkte besser zu verwenden. Ab dem 6. Lebensmonat ist es für das Baby wichtig, die Muttermilch mit verschiedenen Breien zu ergänzen.

Das Rezept der Nachbarinnen in Nepal:

Sarbottam Pitho

für Kinder ab 6 Monaten

1/3 Weizen • **1/3 Mais** • **1/3 Soyabohnen** • **Wasser oder Milch**

Zubereitung: Körner auslesen. Körner rösten, vermischen und mahlen. Kochen.



© Tdh / Sylvain Monnard

Kochvorführung
in Burkina Faso

Babybrei von Dâ für ein Kind

**30g. Mehl (Hirse
oder Mais)**

1 Tasse Wasser

2 Prisen Salz

2 Würfel Zucker

**Einige zerkleinerte
Erdnüsse, oder Bohnen,
Fisch, Ei, Sumala oder
frische Milch.**

*Zutaten vermischen und
kochen lassen.*



Mein Rezept à 10 Franken für 4 Personen

Zutaten

Zubereitung

Ihr Rezept gegen Hunger – nehmen Sie am Wettbewerb teil!

Lassen Sie sich von dem Kochteam des grossen Chefs Carlo Crisci in Cossonay oder unserem Delegierten in Nepal inspirieren und senden Sie uns Ihr eigenes Rezept zum Thema „Mit zehn Franken eine ausgewogene Mahlzeit für vier Personen kochen“. Mit dem Talon unten oder per E-Mail an food@tdh.ch

Eine Jury, bestehend aus einem Spitzenkoch, einem Ernährungsspezialisten von Terre des hommes und einem Leiter der Genusswoche wird die besten Rezepte in jeder Kategorie (Ausgewogenheit, Geschmack, Preis, etc.) nominieren.

Die zehn besten Rezepte werden auf Internet veröffentlicht und ihre Autoren gewinnen eine Tdh-Welternährungstag-Kochschürze. Ausserdem werden 30 Tdh-Kalender 2011 unter allen Teilnehmern verlost.



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

3 | 2070

Frau Herr

Name, Vorname

Strasse

PLZ-Ort

E-Mail

Geburtsdatum

Einsendeschluss: 29 Oktober 2010

Teilnahmenbedingungen: Mitarbeiter/innen von Tdh sind ausgeschlossen. Fragen zum Wettbewerb können leider nicht beantwortet werden. Die Preise können nicht in bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

**Stiftung Terre des hommes
Events
Avenue de Montchoisi 15
1006 Lausanne**