



# claro

FAIR TRADE

claro Weltladen Cham

Im Juli 2009

Geschätzte Kundinnen, geschätzte Kunden

Das Haus an der Knonauerstrasse 9 bekommt ein neues Gesicht. Ab August wird während zirka vier Monaten die Aussenfassade renoviert. Das wird für Sie, wie auch für uns mit verschiedensten Unannehmlichkeiten verbunden sein. Als kleinen Anreiz uns hin und wieder zu besuchen, offerieren wir Ihnen die **Baustellenkarte**. Fleissiger Einkauf wird belohnt. Bis zu **15 % Rabatt** erhalten sie im Januar 2010.

So funktioniert es:

- So lange das Gerüst vor dem Haus steht erhalten Sie bei jedem Einkauf im Laden an der Knonauerstrasse 9, Cham einen Stempel auf Ihrer Baustellenkarte (weitere Karten können jederzeit bezogen werden).
- Bei Ihren Einkäufen im Januar 2010 nehmen wir Ihre Karte an Zahlung. Sie erhalten den Rabatt gemäss dem letzten Stempel auf Ihrer Karte (z.B. 9 %, wenn Ihre Karte 5 Stempel aufweist).
- Pro Einkauf wird jeweils eine Karte berücksichtigt, mehrere Einkäufe im Laufe des Monats Januar 2010 sind möglich.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige Sommerzeit und freuen uns, wenn Sie uns auch nach den Ferien, trotz Bauerei, wieder besuchen.

Ihr claro-Team

## Ideen zum Sommerausklang

### Sommerliche Salate einmal anders

#### Fruchtiger Quinoa-Salat

Quinoa mit ½ Liter Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Mit den Rosinen mischen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschliessend auskühlen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und raspeln. Alles mischen und servieren.

#### Salat Caprese

Quinoa wie oben zubereiten, Brot in Würfel schneiden, mit 1 Knoblauchzehe in etwas Olivenöl anbraten. Quinoa, Mozzarella, Tomaten, Kräuter und Olivenöl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken. Die noch heissen Brotwürfel zugeben und alles gut durchmischen und servieren (Quelle Rezepte und Bilder <http://www.chefkoch.de/>)

**Alle Zutaten ausser Frischprodukte sind bei uns erhältlich. Profitieren Sie von unseren Aktionen auf Quinoa Roja und Quinoa Negra.**

### Weshalb ausgerechnet Quinoa?

Bei Quinoa, auch unter vielen andern Namen (Inkareis, Andenhirse, Perureis etc.) bekannt, handelt es sich um ein ‚Pseudogetreide‘. Traditionell wird es im Andenhochland, teilweise über 4000 Meter über Meer, angebaut. Es zeichnet sich dadurch aus, dass es glutenfrei ist. Zudem ist die Zusammensetzung von Aminosäuren perfekt ausgewogen. Auffällig ist vor allem der hohe Gehalt an Lysin, der in andern Pflanzen nicht oder kaum vorkommt. Einseitig mit Quinoa ernährt würde der Mensch trotzdem mit allen lebensnotwendigen Aminosäuren ausreichend versorgt. Mit 13 - 22 Prozent Eiweissanteil übertrifft es die meisten Getreide. Über 50% der Fettsäuren sind ungesättigt.

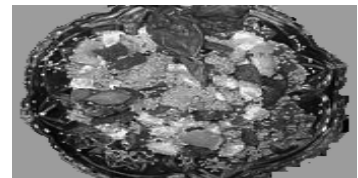
Quinoa, das Gold der Inkas, gibt es weiss, edlere Sorten in rot und schwarz. Gemischt auch eine Wohltat fürs Auge.

### Und das Ganze attraktiv serviert.

ConSol, eine Institution in Zug, die Menschen mit Erwerbsbehinderungen Arbeit bietet, stellt aus Altglas attraktive Gegenstände her. Neben Trinkgläsern und Windlichtern finden sich auch hübsche Schalen, die sich ausgezeichnet eignen für Aperosnacks oder für das Servieren von Salaten. Die Produkte sind nicht nur sehr dekorativ, sie sind auch spülmaschinenfest.



Zutaten:  
200 g Quinoa  
50 g Rosinen  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Apfel  
1 Karotte  
100 g Erdnüsse  
2 TL geriebene Orangenschale  
2 EL Öl (z.B. Oliven oder Erdnuss)



Zutaten:  
1 Tasse Quinoa  
Bouillon  
1 Scheibe Brot  
3 Tomaten  
3 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Mozzarella  
Saft von 1 Zitrone  
Basilikum, Oregano  
Salz, Pfeffer

