



15 min



35 min



4 x

GERSTEN- RISOTTO

mit grünen Spargeln

Die Gerste ist eine der ältesten Getreidesorten, deshalb wird sie auch als Urkorn bezeichnet. Im Vergleich zu anderen Getreidesorten besitzt die Gerste den höchsten Vitamin- und Mineralstoffgehalt und fördert unsere Verdauung. Nichtsdestotrotz ist die Gerste beinahe in Vergessenheit geraten.

Der Faire Handel regional und international

Domestic Fair Trade bezieht sich auf den Fairen Handel bei uns im Globalen Norden und möchte sich im Namen der lokalen Kleinbauern und -bäuerinnen für faire Preise und Arbeitsbedingungen in der hiesigen Landwirtschaft einsetzen. Auch ihr könnt die Bauern und Bäuerinnen mit dem Einkauf auf dem Bauernmarkt unterstützen. Der gesamte Verdienst geht direkt an die Produzent*innen. Das Tolle dabei, ihr wisst genau, woher euer Obst und Gemüse kommt.

Auch im Globalen Süden ermöglicht der Faire Handel den Produzent*innen direkten Zugang zum internationalen Markt. Zwischenhändler werden ausgeschlossen und so erhalten Produzent*innen den höchstmöglichen Preis für ihre Waren. Transparenz innerhalb der gesamten Lieferkette ist jederzeit gegeben. Auch Fair-Trade-Zutaten können bis an ihren Ursprung zurückverfolgt werden.



Zutaten

- 200 g **Gerste***, min. eine Stunde vorher einweichen
- 400 g grüne Spargel, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 600 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl*** zum Anbraten
- einen Schuss **Weißwein***
- Salz*** und **Pfeffer***

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Die Spargel zu der Zwiebel geben, für 2 Minuten anbraten, anschließend die Spargel herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Gerste in den zuvor verwendeten Topf geben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein vollständig verdampft ist, mit einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen. Die Gemüsebrühe nach und nach hinzufügen, sodass die Gerste ständig mit ein wenig Flüssigkeit bedeckt ist. Etwa 20 - 25 Minuten unter ständigem Rühren langsam vor sich hin köcheln lassen. Die letzten Minuten die Spargel wieder dazugeben und bissfest fertigaren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.