

# Rote Linsen aus dem Libanon

## Fair Trade Lebanon

Seit 2006 macht sich Fair Trade Lebanon zur Aufgabe, regionale Spezialitäten auffindig zu machen und deren Anbau, Qualität und Vermarktung zu fördern. Die Organisation arbeitet mit Kleinbauern-Kooperativen und Familienunternehmen zusammen und bietet den Produzenten Beratung und Unterstützung. Die Weiterverarbeitung der Produkte wird oftmals auch von Fair Trade Lebanon koordiniert und ermöglicht eine erweiterte Wertschöpfung. Aufgrund der wirtschaftlichen und politischen Situation des Libanon ist der Export von Nahrungsmitteln für kleine Produzentengruppen schwierig zu orga-

nisieren. Der Faire Handel ist für die Bauern ein wichtiger Absatzmarkt, der ihnen stabile Preise und gute Arbeitsbedingungen garantiert.

Unsere Roten Linsen kommen aus dem kleinen Ort Marjeyoun, im Südosten des Libanon. Hier haben sich im Jahr 2000 einige Kleinbauern zu einer Kooperative zusammengeschlossen, um ihre Produkte gemeinsam zu vermarkten. Einen Teil verkaufen sie auf dem lokalen



Markt, einen weiteren Teil über die Organisation Fair Trade Lebanon im Fairen Handel. So hoffen die Bauern, durch den Export ihrer Produkte auch den nachfolgenden Generationen eine Zukunftsperspektive zu geben und damit die Region zu stärken.

## Die bunte Hülsenfrucht

Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde. Bereits vor 10.000 Jahren hatte sie ihren Ursprung im Vorderen Orient und breitete sich von dort schnell über den gesamten Mittelmeerraum aus. Heute wird sie hauptsächlich in gemäßigten Klimazonen angebaut.

Unsere Roten Linsen aus dem Libanon schmecken nicht nur lecker, sie sind auch farblich ein bunter Tupfer auf dem Teller. Die äußere harte Samenschale ist bei Roten Linsen bereits entfernt. Dadurch haben sie einen geringeren Ballaststoffanteil und sind leichter be-

kömmlich. Außerdem müssen sie nicht eingeweicht werden und sind bereits nach einer Kochzeit von 10 Minuten gar. Das leuchtende Rot-Orange verwandelt sich dann in ein cremiges Gelb. An einem kühlen und dunklen Ort in einer luftdichten Verpackung gelagert, sind die Linsen mindestens 3 Jahre haltbar.

Die kleinen roten Linsen bilden mit ihrer mehligem Konsistenz eine ideale Grundlage für viele Gerichte: Zum Beispiel für cremige, orientalische Suppen oder für die Zubereitung von vegetarischen Aufstrichen und Pürees.



✓ lb4-10-003  
Rote Linsen  
500 g

## fair gekocht

### Rote Linsen-Aufstrich

200 g Rote Linsen gründlich mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 500 ml Tomatensaft aufkochen, Linsen dazu geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit eine gelbe Paprika waschen und fein raspeln. Linsenmasse pürieren, Paprikaraspel, 2 TL Olivenöl sowie 2 TL Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die



Paste hält sich im Kühlschrank etwa 5 Tage.

**TIPP:** Schmeckt auch kombiniert mit Frischkäse sehr gut!

grün = Produkte aus dem EL PUENTE Sortiment



**EL PUENTE**  
Partnerschaftlicher Welthandel