

Das Fonio, ein altüberliefertes Getreide

Das Fonio ist wahrscheinlich die älteste Getreidesorte, die in Afrika bekannt ist.

Seit dem Alten Ägypten, wo es beliebt war und bei Ritualen der Weissagung diente, wurde es von den Afrikanern angebaut und vor allem in den dünnen Savannen im Sahel (von Senegal bis zum Tschad) bewahrt.

Bis heute ist das Fonio das Getreide schlechthin bei den Zeremonien für Hochzeit und Taufe. Bei zahlreichen Kosmogonien und Mythen nimmt es eine wichtige Stellung ein. Das Fonio ist das heilige Getreide der Dogon, ein berühmtes Volk in Mali.

Dieses Getreide ist für die Ernährungssicherheit, aber auch für das Kulturgut der afrikanischen Biodiversität wichtig.

Das Fonio ist ein Vorteil für Ihre Gesundheit

- **DAS FONIO IST GLUTENFREI.**
- ES IST EIN LEICHTVERDAULICHES GETREIDE UND EIGNET SICH DAHER SOWOHL FÜR SPORTLER ALS AUCH FÜR KINDER, SENIOREN UND GENESENDE.
- **DAS FONIO HAT EINEN HOHEN PROTEINGEHALT.**

Verwendung

- **SPARSAM IM GEBRAUCH:**

Eine Menge Foliokörner ergibt nach dem Garen die fünffache Menge.

- **SEHR SCHNELL UND EINFACH ZUZUBEREITEN:**

Kochen mit Wasser: 7 Minuten nach dem Siedepunkt.

Gedünstet: 25 Minuten.

- **DAS FONIO EIGNET SICH FÜR VERSCHIEDENARTIGSTE ZUBEREITUNGEN:**

- Als Beilage, Salat – Taboulé, „Kuskus“, Kroketten, Krapfen, Schüsselpasteten, Suppen.
- Frühstück: Cremespeisen, Galetten
- Nachtisch: Kuchen, Pudding.

Rezepte

Fonio, Grundrezept

- Zutaten: Eine Menge Fonio, zwei und halb Mengen Wasser, Salz.
- Das Fonio mit dem Wasser und Salz zum Kochen bringen.
- Auf sehr kleiner Flamme 7 Minuten lang köcheln, dann 3 Min. quellen lassen.

Fonio, vereinfachtes Pilaf

- Garzeit: ca. 7 Minuten.
- Das Fonio in dem Öl Ihrer Wahl ungefähr 4 Minuten dünsten (ist von der Menge abhängig).
- Zutaten: 1 Tasse Fonio, 2,5 Tassen Wasser, 2 Esslöffel Öl, eine Prise Salz.
 - Die Pfanne erhitzen, das Öl hineingießen und das Fonio hinzufügen.
 - Das Fonio unter Umrühren rösten, bis es leicht goldbraun wird.
 - Das Salzwasser zum Kochen bringen und das geröstete Fonio hinzugeben.
 - Wenn das Wasser erneut kocht, die Flamme kleiner stellen und ungefähr 7 Minuten lang köcheln lassen.
 - Am Ende der Garzeit umrühren und vor dem Servieren noch 3 Minuten ruhen lassen.
- Variante: Anstelle von Salz können Sie für mehr Aroma Brühwürfel verwenden und/oder Kräuter, Gewürze zu dem kochenden Wasser geben.

Fonio, gedünstet

Fakultativ: mit Wasser bedecken und 20 Minuten quellen lassen, um die Hydratisierung des Fonios zu fördern.

- Das Wasser zum Kochen bringen und das Fonio in einem Sieb, eventuell auf einem Tuch verteilen, wenn die Sieblöcher zu groß sind.
- Zum Lüften während der Garzeit ein- bis zweimal mit einer Gabel anheben, um die Körner am Verkleben zu hindern, und mit ein wenig Wasser besprühen, damit sie weicher werden.

Anwendung:

- Das gedünstete Fonio sieht wie Kuskusgrieß aus. Die Körner lösen sich voneinander.
- Kalt in Salaten, mit kleinen Gemüsewürfeln vermischt oder als Taboulé.
 - Warm gedünstet natur als Beilage zu Ragout oder verschiedenen Soßen.

Fonio-Taboulé

- Zutaten: (abgekühltes) gedünstetes Fonio, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, gehackte Petersilie und frische Minze. Roter Paprika, grüne Oliven und klein gewürfelte Salatgurke.

Gemüseragout mit Erdnusspaste

(Beilage gedünstetes Fonio)

- Zutaten: 4 Zwiebeln, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, eine halbe Fenchelknolle, 1 kleines Stück Knollensellerie, 2 EL Öl, 3 EL Erdnusspaste, Salz, 1 EL Gemüsebrühe in Pulverform oder als Würfel, 1 EL Sojasoße, 2 EL Colombopulver oder Curry.
- Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit dem Öl in einem Kochtopf andünsten.
- Das andere Gemüse in große Würfel schneiden, das Wasser, Salz, Gemüsebrühpulver und Gewürze hinzufügen (die Zubereitung abdecken).
- Bis zur vollständigen Garung auf kleiner Flamme köcheln.
- Die Würze abschmecken, gegebenenfalls Pfeffer hinzufügen.
- Ein wenig Brühe entnehmen. Die 3 EL Erdnusspaste darin verrühren und der Zubereitung hinzufügen.
- Nach erneutem Kochen vom Feuer nehmen und weiterhin brutzeln lassen.

**GAIA IN PARTNERSCHAFT MIT EINER INTERNATIONALEN
SOLIDARITÄTS- ORGANISATION**
L'Orange Bleue

In Zusammenarbeit mit l'Orange Bleue betreut die Firma Gaia Hunderte von Fonio-Erzeugern in Senegal und in Burkina Faso. Sie gewährleistet die Überwachung beim biologischen Anbau und die Anwendung der Kriterien der Charta „L'Orange Bleue Afrique“

L'Orange Bleue ist von dem französischen Verband der UNESCO-Clubs anerkannt und führt internationale Solidaritätsaktionen in Afrika für die Förderung einer dauerhaften Entwicklung im Dienste des Menschen durch, wobei die lokale Kultur, die Umwelt, der biologische Anbau und alternative Möglichkeiten hervorgehoben werden.

Partnerschaft mit afrikanischen Bauernorganisationen. Fonio-Förderung in Afrika

Die Kompetenz der Firma Gaia und das Know-how von L'Orange Bleue bei der Betreuung der afrikanischen Organisationen machen es möglich, dass dieser biologische Fonio-Anbau ein reelles Entwicklungsprojekt geworden ist. Diese Aktion trägt mit technischer Unterstützung und einem Beistand bei ihrer Berufsgenossenschaft mit einer direkten wirtschaftlichen und sozialen Auswirkung auf Hunderte von armen Bauern und deren Familien bei.

Der Start der Vertriebsstruktur für das biologisch angebaute Fonio in Frankreich und Europa ermöglicht, das Fonio in Afrika zu fördern und seine Anerkennung zu unterstützen.

Die NRO l'Orange Bleue und die Firma Gaia unterstützen die Gründung und Entwicklung von nationalen Vereinen für die Fonio-Förderung in Senegal und in Burkina Faso. Beteiligen Sie sich an dieser Aktion in Afrika mit Solidaritätsaufenthalten bei den Fonio-Völkern !

In Partnerschaft mit den Fonio-Erzeugern hat L'Orange Bleue Zentren für Ökologie und Landwirtschaft, die solidarischen Tourismus integrieren, in Senegal und in Burkina Faso eingerichtet.

Bei einem teilnehmenden Aufenthalt können Sie in authentischer, integrierter Umgebung die menschliche Generosität, die Rituale und Feste der Fonio-Völker kennenlernen.



Tradition und Innovation für die Gesundheit

BIO - FONIO

Das heilige Getreide der Dogon

Erzeugnis aus biologischem Anbau

Mit dem ECOCERT-Zertifikat SA F32600 L'Isle Jourdain

Label L'Orange Bleue Afrique

**Vertrieb D: Veggie`s Delight Lindenstr. 6, 54584 Gönnersdorf,
www.veggiesdelight.de DEÖKO022**