



unicef 

für jedes Kind

Brotrezepte
für eine gesunde Welt.



Unser Dankeschön an Sie:

Brotrezepte aus aller Welt.

Mmmh, lieben Sie den Duft von frisch gebackenem Brot auch so? Auf der ganzen Welt wird Brot gebacken und gegessen. Es ist nahrhaft und braucht nur wenige Zutaten. Jedes Land hat seine eigenen Kreationen. Wir haben für Sie fünf ausgewählte Brotrezepte aus Ländern zusammengestellt, in denen UNICEF aktiv hilft.

Diese Brotrezepte sind ein kleines Dankeschön für Ihre wertvolle Unterstützung. Ihr Engagement ermöglicht UNICEF, sich unermüdlich in über 150 Ländern für die am meisten benachteiligten Kinder einzusetzen. **Vielen Dank!**

PS: Bei jedem Rezept finden Sie einen tollen Tipp von United Against Waste, wie Sie Reste verwerten und so Foodwaste vermeiden können. Das Netzwerk United Against Waste fasst in der «Food Save App» über 200 Tipps für weniger Foodwaste zusammen, die in jeden Küchenablauf passen und auf langjähriger Erfahrung basieren. Die App steht in allen App Stores zum Download bereit.



Pão de Queijo – brasilianische Käsebällchen

Zutaten

300 g	Tapioka-Mehl
150 ml	Milch
3 TL	Öl
1 TL	Salz
120 ml	Wasser
1	grosses Ei
220 g	geriebener Parmesan
120 g	geriebener Mozzarella

Zubereitung

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Das Tapioka-Mehl in eine Schüssel geben. Milch, Öl, Salz und Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Mischung über das Tapioka-Mehl giessen und alles mit einem Mixer verrühren. Während des Rührens das Ei hinzugeben. Anschliessend den geriebenen Mozzarella und Parmesan beifügen und zu einem zähen Teig vermischen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen (ca. ein gehäufte Esslöffel) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zwischen den Teigbällchen genügend Abstand lassen.

Die Brötchen 20–24 Minuten backen. Nach der halben Backzeit wenden. Die Brötchen sind fertig, wenn sie sich leicht anfühlen und eine goldgelbe Farbe bekommen haben.



Portionen:
ca. 12 Stück



Zubereitung:
ca. 20 Minuten

Foodwaste vermeiden:

Übrig gebliebener Parmesan kann problemlos eingefroren werden. Später lassen sich die Parmesanreste zu Käsetalern ausbacken oder als Belag für Gratin verwenden.



Veldt Bread – Brot der Wildnis

Zutaten

420 g Weizenvollkornmehl
 1 ½ TL Backpulver
 ½ TL Salz
 3 EL brauner Zucker
 ½ TL Zimt
 ½ TL gemahlener Ingwer
 ¼ TL gemahlene Nelken
 55 g geschmolzene Butter
 180 ml Milch
 1 Ei
 Butter oder Öl zum Einfetten
 der (Brot-) Backform

Zubereitung

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Zimt, Ingwer und Nelken gut vermischen.

Geschmolzene Butter, Milch und Ei begeben. Die Masse für mehrere Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Backform einfetten. Brot in Backform geben und mit Öl bestreichen. Für 35–45 Minuten backen. Das Brot wird dabei nicht stark aufgehen.

Tipp: Brot nach dem Backen noch warm aufschneiden und mit Butter bestreichen.



Portionen:
1 Laib Brot



Zubereitung:
ca. 30 Minuten

Foodwaste vermeiden:

Mit altem Brot leckere Brotchips herstellen: Das Brot in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, würzen und für 20 Minuten im Ofen rösten.



Honey Bread – Honigbrot

Zutaten

180 ml	lauwarmes Wasser
1 Pack.	Trockenhefe
170 g	Honig
1	Ei
1 EL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlener Zimt
¼ TL	gemahlene Nelken
180 ml	lauwarme Milch
85 g	geschmolzene Butter
550 g	Mehl

Butter zum Einfetten der runden Backform (ca. 20 cm Durchmesser)

Zubereitung

Das lauwarme Wasser in eine Schüssel geben und die Trockenhefe hinzugeben. Die Mischung 2–3 Minuten ruhen lassen, umrühren und für weitere 10 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis sich Blasen bilden.

Honig, Ei, Koriander, Zimt und Nelken vermischen. Milch und Butter hinzufügen. So viel Mehl portionenweise dazugeben, vermischen und kneten, bis ein weicher und glatter Teig entsteht.

Den Teig in die eingefettete Backform geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde lang aufgehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und das Brot für etwa 40 Minuten backen, bis sich eine goldbraune Oberfläche mit einer Kruste bildet und das Brot hohl klingt.



Portionen:
1 Laib Brot



Zubereitung:
ca. 45 Minuten

Foodwaste vermeiden:

Übrig gebliebenes, hartes Brot kann zu Bruschetta, Croûtons oder Paniermehl verarbeitet werden.



Pan de Sal – süsse Brötchen

Zutaten

- 1 Tasse lauwarme Milch
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei, verquirlt
- 1 TL Salz
- ½ Tasse Zucker
- 4 Tassen Weizenmehl
- 15 g Trockenhefe
- ½ Tasse Paniermehl

Zubereitung

Alle Zutaten ausser dem Paniermehl zu einem Teig vermischen und gut durchkneten. An einem warmen Ort für 45 Minuten ruhen lassen, bis der Teig auf das Doppelte aufgegangen ist.

Den Teig in ca. 24 kleine Stücke teilen und zu ovalen Brötchen formen. Einzelne Brötchen in Paniermehl wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals für 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Brötchen 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



Portionen:

ca. 24 Brötchen



Zubereitung:

ca. 45 Minuten

Foodwaste vermeiden:

Mit altem Brot, Eiern und Milch lassen sich super «Fotzelschnitten» oder «arme Ritter» herstellen.



Naan – indisches Fladenbrot

Zutaten

- 150 ml lauwarme Milch
- 2 ½ EL Zucker
- 2 TL Trockenhefe
- 500 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Pflanzenöl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 grosses Ei, leicht verquirt
- Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Lauwarme Milch, ½ EL Zucker und Hefe vermischen. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Mehl in eine grosse Schüssel geben und mit Salz und Backpulver vermischen. Den restlichen Zucker, die Milch-Hefe-Mischung, Öl, Joghurt und Ei hinzufügen. Alles gut durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort eine Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.



Portionen:
ca. 6 Brotfladen



Zubereitung:
ca. 25 Minuten

Foodwaste vermeiden:

Mit übrig gebliebenen Eiern ein leckeres Eier-Omelette mit beispielsweise Gemüse, Käse oder Schinken zaubern – mehr Zutaten braucht es nicht.

Den Teig erneut durchkneten und in 6 Kugeln teilen. Diese nochmals 15 Minuten ruhen lassen. Danach die Kugeln mit etwas Mehl dünn ausrollen, oval oder rund. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Brotfladen einzeln bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun braten.

UNICEF Programme zeigen Wirkung:

Brasilien

2,8 Millionen benachteiligte Mädchen und Buben in Brasilien gehen nicht zur Schule. Durch die von UNICEF lancierte Initiative «School Active Search» können in über 3000 Gemeinden schulpflichtige Kinder identifiziert und unterstützt werden.

Namibia

UNICEF unterstützt Programme, um für über 733 600 Schülerinnen und Schüler und bis zu 30 000 Lehrpersonen ein positives Schulumfeld zu kreieren.

Ruanda

Im kleinen Binnenstaat werden 97,6 Prozent der Kinder eingeschult. Doch die Integration von Kindern mit Behinderungen bleibt eine Herausforderung. UNICEF unterstützt das Bildungsministerium bei

der Einführung eines inklusiven Lehrplans, um benachteiligten Kindern gleichwertige Chancen zu ermöglichen.

Indien

Gleiche Chancen für Mädchen: Im Bundesstaat Bihar brechen 50 Prozent aller Mädchen ihre Ausbildung





ab. Mit einem mobilen Lernzentrum stärkt UNICEF die Rolle der Mädchen in den am meisten marginalisierten Bevölkerungsgruppen.

Philippinen

Gerüstet für die Arbeitswelt von morgen: Auf den Inseln Samar und Mindanao sind die Bildungs- und Berufsper-

spektiven begrenzt. UNICEF ermöglicht durch «Multigrade Schools» 7500 Kindern und 500 Lehrpersonen den Erwerb von digitalen Kompetenzen.

Weitere Programme

UNICEF ist in über 150 Ländern und Regionen aktiv. Erfahren Sie mehr darüber auf unicef.ch

So helfen Sie:

Tag für Tag sterben 15 000 Kinder unter 5 Jahren an vermeidbaren Ursachen. Dank Ihrem Engagement setzt sich UNICEF dafür ein, dass jedes Kind einen sicheren Start ins Leben bekommt. Gerne informieren wir Sie auf unicef.ch oder per Telefon (044 317 22 66) über die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie Sie sich für Kinder stark machen können.

**VIELEN
DANK!**



Einmalig
spenden



Mitglied
werden



Global Parent
werden



Eine Projekt-
partnerschaft
übernehmen



Ein Legat oder
Vermächtnis
überlassen



UNICEF Karten
kaufen

UNICEF Schweiz und Liechtenstein
Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
Telefon +41 (0)44 317 22 66
info@unicef.ch www.unicef.ch
Postkonto Spenden: 80-7211-9

unicef 
für jedes Kind