



Mango

REZEPTBUCH

The background image is a landscape photograph. In the foreground, there is a body of water, likely a lake or a wide river. On the left bank, there is a small hut with a thatched roof made of dried palm fronds or similar natural materials. Behind the hut, there is a larger building with a white facade and a dark roof, partially obscured by lush green trees. The far bank of the water is covered in dense, green forest. In the distance, a large, rounded mountain or hill rises above the treeline. The sky is overcast and grey.

Die PREDA Foundation

Die PREDA Foundation wurde 1974 von Pater SHAY CULLEN gegründet, mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche auf den Philippinen aus Armut, Gefängnissen und Zwangsprostitution zu befreien und sie auf dem Weg in ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben zu begleiten.

Die Mitarbeiter:innen kümmern sich um Mädchen und Burschen, die in Bordellen, auf der Straße oder in der eigenen Familie sexuell missbraucht werden. Darüber hinaus versucht PREDA ausländische Regierungen davon zu überzeugen, dass Staatsangehörige strafrechtlich zu verfolgen sind, die im Ausland Kinder missbrauchen.

FAIRER HANDEL und das Kinderschutzzentrum



Ausweg aus der Armut

Der faire Handel mit Mangos auf den Philippinen wirkt auf mehreren Ebenen: Durch die Zahlung fairer Preise an Landwirt:innen schafft PREDA Perspektiven für das Leben und Arbeiten auf dem Land.

Dies minimiert die Landflucht und durchbricht somit einen Armutskreislauf, der für viele – vor allem für Kinder – auf der Straße und oft in der Zwangsprostitution endet.

01 | Mango-Tarte



Zutaten

Mürbteig

200g Mehl
100g Butter (kalt!)
70g Staubzucker
40g Ei

Mangocreme

2 Flaschen Mango-Fruchtsauce*
4g Agar-Agar,
Zeste von 1 Zitrone,
80g Zucker, 3 Eier,
1 Prise Salz, 90g Butter

Meringue

2 Eiklar, 70g Zucker
20g Kokosraspeln*
Mango-Kokos-Bällchen*

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung (Tarte ca. 24cm Durchmesser)

Mürbteig: Mehl und Butter mischen, bis die Butterstücke erbsengroß sind. Staubzucker und Ei zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen. Mit Backpapier auslegen, mit Linsen füllen und bei 160°C Umluft für 15 Minuten blindbacken. Die Linsen entfernen und weiter backen, bis die Tarte goldbraun ist.

Creme: Agar-Agar, Zitronenzeste und Zucker verrühren. Mit der Fruchtsauce in einem Topf aufkochen. Die Eier mit dem Salz verquirlen und die warme Mischung dazugießen. Zurück in den Topf leeren und unter ständigem Rühren erwärmen, bis es eindickt. Über die Butter gießen und mit einem Stabmixer mixen, sodass eine glänzende Creme entsteht. In den gebackenen Mürbteig leeren und im Kühlschrank festwerden lassen.

Meringue: Eiklar und Kristallzucker aufschlagen, bis ein fester Schaum entsteht. Kokosraspeln vorsichtig unterheben. Mit einem Dressiersack kleine Tupfen auf die Tarte dressieren und optional abflämmen. Mit Mango-Kokos-Bällchen dekorieren.

von Lena Zachs, Konditormeisterin – Kundin Weltladen

02 | Mango-Kuchen



Zutaten

300g Universalmehl
2 TL Natron
1 TL Nelken gemahlen*
1 TL Piment gemahlen
1 Prise Salz
270g Mascobado Zucker*
3 große Eier
115g Butter
125ml Öl
1 Glas Mangoschnitze*
75g Cashewnüsse*
35g Kokosraspeln*
Staubzucker

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und 2 Kastenformen ausfetten. Cirka 2/3 der Mangoschnitze in kleine Würfel schneiden und den Rest pürieren. Das Mehl, Natron, Nelken, Piment und Salz in einer Schüssel mischen. Den Mascobado Zucker und die Eier cremig rühren und die weiche Butter, das Öl und das Mangopüree unterrühren. Die Mehlmischung unterrühren.

Die gehackten Nüsse, Kokosraspeln und restlichen Mangowürfel unterheben. Den Teig in die Formen geben und etwa 45-50 Minuten backen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Staubzucker bestreuen.

von Christiana Braunöder – ehrenamtliche Mitarbeiterin im Weltladen

FAIRER HANDEL und das Kinderschutzzentrum



Fair für Landwirt:innen und die Umwelt

Gleichzeitig wird auch der biologische Anbau gefördert. Die Dorfgemeinschaften der AETAS betreiben Aufforstung und bepflanzen Brachland wieder mit jungen Mangobäumen. So entstehen wertvolle Ökosysteme für viele Tier- und Pflanzenarten.

All dies führt dazu, dass das Leben auf dem Land für die rund 500 Familien, die durch PREDA Fairtrade-Projekte unterstützt werden, schrittweise verbessert wird.

03 | Mango-Lassi



4 Pers. 30 Min. einfach

Zutaten

1 Glas Mangoschnitze*
250g Naturjoghurt
125ml Milch
2 TL Zimt*

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer fein mixen und gekühlt servieren.
Mit Zimt bestreuen.



von Petra Geiger-Kletzl – Geschäftsführerin Weltladen Eisenstadt



04 | Mango-Creme



Zutaten

250g Topfen
250g Joghurt
250ml Schlagobers
9 Blatt Gelatine
2 Gläser Mango-
Fruchtaufstrich*
1 Flasche Mango-
Fruchtsauce*

Etwas Mango-Likör*
fürs Topping

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Schlagobers schlagen. Topfen, Joghurt, Fruchtsauce und Fruchtaufstrich mischen und das Schlagobers unterrühren.

Die Gelatine nach Packungsanleitung verarbeiten und unter die Creme rühren.
Gekühlt servieren.

Tipp: Aus der Creme Nockerl formen und mit dem Mango-Likör anrichten.
Oder als Füllung für Torten verwenden.



von Margit Braunöder – ehrenamtliche Mitarbeiterin im Weltladen

FAIRER HANDEL und das Kinderschutzzentrum



Gutes verkaufen, um Gutes zu tun

Darüber hinaus nutzt PREDA den fairen Handel zur Kampagnenarbeit und Finanzierung der eigenen Sozialprogramme für Kinder und Jugendliche in den PREDA-Zentren: Durch den Verkauf der Mango-produkte in den Weltläden werden 40% der Kosten abgedeckt. Der Rest wird über Spenden finanziert.

Damit werden zum Beispiel der Ausbau der therapeutischen Arbeit gefördert und Freizeitaktivitäten für die Kinder und Jugendlichen ermöglicht.



05 | Mango-Cheesecake



Zutaten

Für den Boden:

300g Kekse zerbröselt
180g Butter geschmolzen

Für die Füllung:

600g Frischkäse
6 Blatt Gelatine
1 Flasche Mango-
Fruchtsauce*

Etwas Mango-Likör*
fürs Topping

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Die zerbröselten Kekse mit der geschmolzenen Butter mischen und als Boden fest in eine Backform mit 26cm Durchmesser drücken.

Den Frischkäse mit der Fruchtsauce mischen. Die Gelatine nach Packungsanleitung verarbeiten und unter die Masse rühren.

Die Frischkäsemasse auf den Keksboden streichen. Den Cheesecake für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Tipp: Mango-Likör oder Fruchtsauce als Topping!



von Pia Prenner – Obmannstellvertreterin Verein „Für eine Welt“



06 | Mango-Kokos-Overnight Oats



4 Pers.



30 Min.



einfach

Zutaten

240ml Milch oder vegane Alternative
100g Haferflocken zart
2 EL Kokosraspeln*
1 TL Ahornsirup nach Geschmack
1 Glas Mangoschnitze*

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Milch, Haferflocken, Kokosraspeln und Ahornsirup in ein verschließbares Glas geben. Gut vermischen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren die Hälfte der Mangoschnitze pürieren und als Sauce zu den Overnight Oats geben.

Mit den restlichen Mangowürfeln servieren.

von Anneluise Kämmerer – ehrenamtliche Mitarbeiterin im Weltladen
(Geschäftsführerin 1992-2022)



UNSERE GEMEINSAME VISION



Gemeinwohl - Umweltschutz - Respekt

„Eine gerechte, freie und friedliche Gesellschaft,
die dem Gemeinwohl dient, Menschen- und
Kinderrechte achtet und verteidigt,
in der keine Armut herrscht, in der die
Umwelt geschützt und in der die Kultur
von indigenen Bevölkerungsgruppen
respektiert und gefördert wird.“

PREDa Freundeskreis Deutschland



Zutaten

1 Glas Mangoschnitze*
Getrocknete Mangos*
Crushed Eis
1 Dose Kondensmilch
(oder Milchalternative
mit Zucker)
Kokosraspeln*

* im Weltladen erhältlich

07 | Halo Halo

Das beliebteste Dessert der Filipinos!

Zubereitung

Die Mangoschnitze in kleine Stücke schneiden und in hohe Gläser schichten.

Danach mit Crushed Eis auffüllen. Die Kondensmilch über das Eis leeren.

Zum Schluss die getrockneten Mangos klein schneiden
und mit den Kokosraspeln dekorieren.

Im Originalrezept kommen folgende Zutaten hinzu:
rote & weiße Bohnen, Bananen, Jackfrucht und Kokos Gelee.



von Luzviminda (Luzy) Kossegg – Kundin Weltladen



08 | Mango-Tiramisu



Zutaten

1 Glas Mangoschnitze*
250ml Schlagobers
Biskotten
Halbe Zitrone

Etwas Mango-Likör*
fürs Topping

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Die Mangoschnitze mit der Gabel zerdrücken, mit etwas Saft vom Glas mischen und mit der Zitrone abschmecken. Schlagobers halbfest schlagen und mit den Mangos mischen.

Die Creme schichtweise abwechselnd mit Biskotten in kleine Schüsseln füllen und gekühlt servieren!



von Anni Buzanits – ehrenamtliche Mitarbeiterin Weltladen

UNSERE GEMEINSAME VISION



Wertschöpfung im Land

Die Mangoschnitze und getrockneten Mangos werden direkt bei der Firma PROFOOD auf der Insel Mindanao verarbeitet. Somit bleibt die komplette Wertschöpfung im Land.



09 | Mango-Kokos-Schnitte



Zutaten

Boden

- 100g Haferflocken zart
- 100g Dinkelmehl
- 50g Mascobado Zucker*
- 50g Kokosraspeln*
- 1 Prise Zimt*
- 1 Prise Salz
- 100g Butter

Mangocreme

- 1 Glas Mangoschnitze*
- 4 Eier
- 40g Speisestärke
- 50g Mascobado Zucker*
- Halbe Zitrone (Saft)

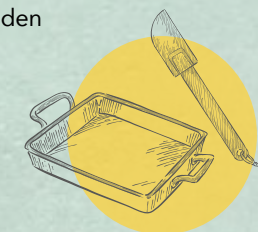
* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Die Haferflocken mit dem Dinkelmehl, dem Mascobado Zucker, den Kokosraspeln, Zimt und Salz in einem Mixer fein mahlen. Die geschmolzene Butter dazugeben. Den Teig im Backrahmen verteilen, flachdrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Mangoschnitze (ohne Flüssigkeit) mit den Eiern, der Speisestärke, den Masobado Zucker und Zitronensaft pürieren. Das Mangopüree auf den Boden gießen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C O/U für etwa 30-35 Minuten backen.

Danach die Schnitte abkühlen lassen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit Kokosraspeln bestreuen.



von Bibiane Pollak - Kundin Weltladen



Zutaten

- 1 Glas Mangoschnitze*
- 1 Pkg. Graham Cracker oder Butterkekse
- Etwas Frischmilch oder Milchalternative
- 1 Dose Kondensmilch
- 250ml Schlagobers

* im Weltladen erhältlich

10 | Mango-Float

Dessertklassiker von den Philippinen!

Zubereitung

Die Cracker in der Frischmilch einweichen. Dann das gekühlte Schlagobers steif schlagen und nach und nach die Kondensmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten mixen.

Mit den Crackern eine Schüssel auslegen und dann Creme und Cracker abwechselnd schichten. Mit der Creme abschließen und mit den Mangos belegen.

Als Topping einige zerstoßene Cracker darüberstreuen.
Für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen und kalt servieren!



von Amabelle Facturanan - PREDA Foundation

UNSERE GEMEINSAME VISION

Zukunft für alle

„Ang mataas na presyo na binabayaran ng PREDA para sa aking mga mangga at ang mga bonus na natatanggap ko para sa magandang kalidad ay nag-alok sa akin ng paraan para makaahon sa kahirapan.

Maaari ko nang ipadala ang aking mga anak sa paaralan. Hindi ito magiging posible kung wala ang PREDA!“

Tagalog ist die meistverbreitete Sprache auf den Philippinen.

„Der hohe Preis, den PREDA für meine Mangos bezahlt, und die Bonuszahlungen, die ich für die gute Qualität erhalte, boten mir einen Ausweg aus der Armut.

Ich kann deshalb auch meine Kinder zur Schule schicken. Ohne PREDA wäre das nicht möglich!“

Mangobauer





11 | Pancakes mit Mango



4-6 Pers.



30 Min.



einfach

Zutaten

Für den Teig

150g Weizenmehl
1 Pck. Vanillezucker
1 EL Zucker oder
Agavensirup*
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
190ml Haferdrink oder
andere pflanzliche Milch

1 EL Sonnenblumenöl
oder Kokosöl*

Für das Topping

1 Glas Mangoschnitze*
Etwas Mango-
Fruchtsauce*

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben und gut verrühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 2 - 3 EL Teig in die Pfanne geben und mit einem Löffel in eine runde Form streichen.

Pancakes bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden und die Ränder fest werden, kann der Pancake vorsichtig gewendet werden.

Dabei sollte dieser nur einmal gewendet werden, da er sonst schnell die Luftigkeit verlieren. Die Pancakes mit den gestückelten Mangos und der Fruchtsauce anrichten.



von Laura Steinacher - PREDA Freundeskreis





Bei einem Projektbesuch auf den Philippinen im Frühjahr 2023 von Annelise Kämmerer und Petra Geiger-Kletzl entstand die Idee zu diesem Rezeptbuch!

- Mit dem Kauf dieses Rezeptbuches unterstützt Du die PREDA Foundation -

Mit freundlicher Unterstützung von:



Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Verein „Für eine Welt“ - Weltladen Eisenstadt, Hauptstraße 46, 7000 Eisenstadt | <https://eisenstadt.weltladen.at>

© Texte: Preda Foundation, Preda Freundeskreis, Weltladen Eisenstadt | Layout: Esther Hermann

© Fotos & Bilder: Preda Foundation, Petra Geiger-Kletzl, Pia Prenner, Weltpartner, Stocking - Freepik.com | 1. Auflage 2023