

# teilen spendet zukunft

Förderverein der  
Katholischen Frauenbewegung  
Österreichs

## Beteiligen kommt von teilen.



Laxmi Kisku und Yamuna Mardi gehören zur nord-indischen, indigenen Bevölkerung der Adivasi. Viele Jahrhunderte lang galten Adivasi als „unberührbar“, und bis heute werden sie diskriminiert, ausgegrenzt und um ihre Rechte gebracht. Doch die kfb-Partner\*innenorganisation SEEDS\* säht den Samen, durch die Adivasi-Frauen **wirkungsvoll für ihre Rechte eintreten und politische Mitsprache einfordern können.**

**Bitte unterstützen Sie sie dabei!**

*VIELEN DANK!*

**Mit 30 Euro** eine lokale Anlaufstelle für Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung unterstützen.

**Mit 50 Euro** einen Workshop für 50 Männer zum Thema gendergerechter Haushalt finanzieren.

**Mit 100 Euro** weiblichen Gewaltopfern den Aufbau eines kleinen Gemüsestands ermöglichen.

Jetzt online  
Zukunft  
spenden!





**Mit jedem Löffel  
Zukunft spenden!**

## **Tomaten-Linsen-Rasam\***

(FÜR 1-2 PERSONEN)

### **ZUBEREITUNG**

1. 1 EL Kreuzkümmel ohne Öl anrösten und mit 5 Pfefferkörnern und 4 Knoblauchzehen mischen und beiseitestellen.
2. 3 EL gelbe Linsen mit zwei Tassen Wasser, 5 würfelig geschnittenen Tomaten, 1 EL Kurkuma und Salz weichkochen und pürieren.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne mit 1 EL Senfkörner erhitzen. Wenn die Körner aufplatzen, das Tomaten-Linsenpüree zufügen, mit der vorbereiteten Gewürzpaste (siehe 1.) und 1 EL Zitronensaft mischen. Alles für zwei Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss eine Handvoll Koriander hacken und dazugeben.  
Fertig!

\* traditionelle, südindische Suppe