



Inhalt

Seite

Gärten als Grundlage für eine gesunde Ernährung	3
Löhne und Preise in Südafrika	4
Rezepte aus Südafrika	5





Gärten als Grundlage für eine gesunde Ernährung

Südafrika hat seit dem Ende der Apartheid 1994 die fortschrittlichste Verfassung Afrikas. Nach dem Tod von Nelson Mandela ist das politische Klima allerdings wieder angespannt, neue einschränkende Gesetze und radikale Tendenzen führen zu Unzufriedenheit.

Laut einer Studie von Oxfam leidet inzwischen jeder vierte Mensch in Südafrika an Hunger. Die Preise für Nahrungsmittel, Wasser, Transport und Elektrizität sind erneut gestiegen und bedrohen das Recht auf Nahrung und würdige Lebensbedingungen der Landarbeiter und Landarbeiterinnen sowie Arbeitslosen. Besonders betroffen ist nach wie vor die schwarze und farbige Bevölkerung in ländlichen Gebieten. Fastenopfer und die Partnerorganisationen engagieren sich in erster Linie im Bereich Ernährungssicherheit: Dank agroökologischer Anbaumethoden, der Anlage von Haus- und Schulgärten können sich die Menschen gesünder ernähren. Die Gärtnerinnen und Gärtner gewinnen vermehrt biologisches, den klimatischen Verhältnissen angepasstes Saatgut und tauschen dieses untereinander. Neben der besseren Selbstversorgung erzielen einige bereits Überschüsse, die sie auf lokalen Märkten verkaufen oder tauschen.

Zudem befassen sich Menschen in ökumenischen Bildungsprogrammen mit spirituellen und theologischen Fragen, stärken damit ihr Selbstbewusstsein und setzen sich in der Folge für ein friedliches Zusammenleben ein.

Ziele 2016

- Es entstehen weitere Haus-, Gemeinschafts und Schulgärten.
- Die Partnerorganisationen entwickeln Massnahmen, wie sie sich in einem Katastrophenfall besser schützen können.
- Frauen und Männer aus Kirchgemeinden bilden sich weiter, gewinnen Selbstbewusstsein und führen soziale Aktionen durch.



Löhne und Preise in Südafrika

Einkommen Stunden- und Monatslohn, umgerechnet in CHF

	Rand	Schweizer Franken
Landwirtschaft Stundenlohn	12.41	0.88
Landwirtschaft Monatslohn	4'500	320.13

Warenkorb

Artikel	ZAR	CHF
1 Stück Seife	7.50	0.53
1 Softdrink (Coca Cola)	16.00	1.14
1 Kilo Reis	6.34	0.45
1 Kilo Mais	6.21	0.44
1 Kilo Zucker	10.02	0.71
1 Kilo Tomaten	6.66	0.47
1 Kilo Fleisch, Rind	49.99	3.5
1 Liter Milch	12.23	0.87
1 Liter Speiseöl	16.05	1.14
1 Kugelschreiber	3.50	0.25
1 Schreibblock	4.50	0.32
1 Schuluniform	1'244.00	88.5

Jährliche Schulgebühren

Öffentliche Schulen	16'000.00	1'138.25
Gymnasium	20'000.00	1'422.82
Internat	25'000.00	1'778.52
Schulbücher und Hefte	1'200.00	85.37

Wechselkurs: 1 CHF = 14.06 ZAR / September 2015



Rezepte aus Südafrika

Tomaten-Mais-Auflauf

Zutaten:

300 g Maiskörner (Dose)

1 Zwiebel

5 Tomaten

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry, Rosmarin

½ TL Senf

2 Eier

2 EL Butter

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten fein würfeln, mit Maiskörnern und den Gewürzen mischen und abschmecken. Eier aufschlagen und trennen. Eigelb zur Maismasse geben und verrühren. Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Alles in eine gefettete Auflaufform füllen. Butterflöckchen darauf geben und bei 180° ca. 30 Min. backen. Dazu passt grüner Salat.

Lamm mit Bohnen

Zutaten:

250 g Bohnen
2 EL Sonnenblumenöl
1 grosse Zwiebel
500 g Lammfleisch, in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz
1 grüne Pfefferschote, gewürfelt
1 EL Tomatenpüree
2 dl Wasser
1 TL Zucker

Zubereitung:

Bohnen 30 Min. in kaltes Wasser legen, abgiessen, mit frischem Wasser bedecken und 1 Std. kochen, bis sie fast weich sind. Inzwischen Öl in grosser Bratpfanne wärmen und Zwiebeln goldbraun rösten. Lammfleischwürfel beifügen, salzen und bei mittlerer Hitze 40-45 Min. braten, bis das Fleisch zart ist. Falls nötig, wenig Wasser beifügen. Bohnen, Tomatenpüree und Zucker zugeben und 10-15 Min. leicht köcheln lassen. Zum Schluss Pfefferschote und Knoblauch beifügen. – Mit Reis servieren.

Karotten Bredie (Gemüse Eintopf vegetarisch)

Zutaten:

1 Zwiebel gehackt
8 mittlere Karotten, geschält, gehackt
2 mittlere Kartoffeln, geschält, gehackt
250 ml Wasser
1 Prise Salz und Pfeffer
1 TL Öl
1 TL Butter

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Öl anbraten, das Gemüse und die Gewürze hinzugeben. Mit Wasser ablöschen und alles gut verrühren. Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei leicht zuge- decktem Topf köcheln lassen bis das Wasser verkocht und das Gemüse gar ist. Nun das Gemüse leicht zerdrücken, wenig Butter zugeben.

Erdnussnougat

Erdnussnougat ist ein süsser Leckerbissen, der in Afrika besonders zu Festtagen zubereitet wird.

Zutaten:

500 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse
1 ½ Tassen Zucker (375 g)
Einige Tropfen Zitronensaft
½ Glas Wasser

Zubereitung:

Die Erdnüsse mit einem Mörser zerstampfen (in der Küchenmaschine hacken). Den Zucker mit Zitronensaft und Wasser in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen, bis er braun ist. Erdnüsse hinzugeben und alles verrühren.

Das Nougat ca. ½ cm dick auf einem gefetteten Blech verteilen. Mit einer eingeölkten Flasche glattstreichen. Das noch heiße Nougat in Stücke schneiden.

