



Bild Fastenopfer

## Kenia

### Inhalt

Landesprogramm Kenia .....	3
Löhne und Preise in Kenia .....	5
Rezepte aus Kenia .....	6



Bilder Fastenopfer



## Landesprogramm Kenia

### Die Zivilgesellschaft trägt zur Konfliktlösung bei

Bezeichnend für die Situation in Kenia ist der Konflikt um den Mau-Forest, wo sich die grösste Wasserfassung Kenias befindet. Durch die starke Besiedlung wurde der Wald immer mehr zerstört. Schliesslich wurden die illegalen Siedlerinnen und Siedler evakuiert. Dabei kam es zu Ungerechtigkeiten, da Grossgrundbesitzer bleiben durften während vor allem Kleinbauernfamilien das Gebiet verlassen mussten. Solche Konflikte um Land gibt es immer wieder, auch unter verschiedenen Volksgruppen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Hälfte der Bevölkerung in unsicheren wirtschaftlichen Verhältnissen lebt. Am meisten betroffen sind die Familien, welche in abgelegenen Regionen als Viehzüchter und Kleinbauern leben.

Um den gewalttätigen Konflikten entgegenzuwirken, unterstützt *Fastenopfer* die Arbeit von friedensstiftenden Organisationen. Die Projektpartner suchen nach den Ursachen der Konflikte und besprechen mit den Beteiligten konkrete Lösungen. „Durch meine Arbeit bin ich mehr denn je überzeugt, dass es nur eine Antwort auf die Probleme gibt: das Gespräch“, sagt der 65-jährige David Wainaina von Ol Moran. Die Friedensstifter regen auch Diskussionen zu Bräuchen und Verhaltensweisen an, welche Konflikte begünstigen und suchen gemeinsam nach Lösungen. So singen die Frauen Friedens- und nicht mehr Kriegslieder und die Jungen müssen als Mutprobe nicht mehr die Viehherde des Nachbarn stehlen.

Ein weiteres Beispiel für solche Veränderungen ist die Frauenbeschneidung. Mit alternativen Ritualen wird der Übergang ins Frauenalter auch ohne Beschneidung möglich. „Um unsere Massai-Kultur zu bewahren, müssen wir uns weiter entwickeln. Sonst haben die Massai keine Zukunft“, sagt einer der Ältesten aus dem Dorf Olorte.

Konflikte, die konstruktiv angegangen werden, tragen allgemein zur Sicherheit der benachteiligten Bevölkerung bei. Wie notwendig wirksame, langfristig angelegte Friedensarbeit ist, zeigt sich vor allem in Krisensituationen. Zum Beispiel als wegen der lang anhaltenden Trockenheit im Sommer 2011 die Nahrungsmittel knapp wurden.



Bild Fastenopfer

## Löhne und Preise in Kenia

### Einkommen pro Monat, umgerechnet in CHF

**Landwirtschaft**                                      Taglohn 300 Ksh      2.90 CHF

**Industrie Ungelernte**                              Monatslohn 8000 Ksh = 75.00 CHF

### Warenkorb

<b>Artikel</b>	<b>Kenyan Shilling</b>	<b>Schweizer Franken</b>
1 Stück Seife	92 ksh / kg	0.970 / kg
1 Softdrink (Coca Cola)	30	0.3150
1 Kilo Reis	190	1.9950
1 Kilo Mais	47	0.4935
1 Kilo Kartoffeln	70	0.7350
1 Kilo Fleisch; Huhn	750	7.8750
1 Kilo Fleisch; Ziege	320	3.3600
1 Liter Milch	82	0.8610
1 Kugelschreiber	12	0.1260
1 Schreibblock	112	1.1760
<b>Jährliche Schulgebühren</b>		
Öffentliche Schulen (Primarschule)	20'800	218.4000
Internat	86'000	903.0000
Schulbücher und Hefte	18'000	189.0000

**Wechselkurs: 1 CHF = ca. 95 Ksh**

**1 Ksh = ca. 0.0105 CHF**

## Rezepte aus Kenia

### Überbackener Fisch Samaki ya kuoka

Zutaten für 2 Personen - Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

800 g	küchenfertiger Fisch (z.B. 2 Schollen)
3	grosse Zwiebeln
2 TI	Öl
3	Knoblauchzehen
4	Tomaten
120 ml	Essig
1 TI	Cayennepfeffer
½ TI	Kardamom, gemahlen
½ TI	Kreuzkümmel
	Salz

*pro Portion etwa:*  
1800 kJ/430 kcal  
72 g Eiweiss  
6 g Fett  
20 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in einen Bräter legen.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Über den Fisch verteilen.

Den Knoblauch schälen. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze würfeln. Knoblauch, Tomaten und Essig pürieren und mit Cayennepfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel und Salz würzen. Über den Fisch giessen.

### Hähnchen in Kokosmilch Kuku na nazi

Zutaten für 4 Personen – Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

1	Brathähnchen von etwa 1.2 kg
1 Stück	frischer Ingwer, etwa walnussgross
5	Knoblauchzehen
1	Chilischote (ersatzweise ½ TI Cayennepfeffer)
2 TI	Currypulver
1	Zwiebel
4 EI	Öl
	Salz
½ Bund	Koriandergrün
1 TI	Kreuzkümmel, gemahlen
½	Kokosmilch (frisch oder aus der Dose)
100 g	Kokoscreme

Zubereitung:

Das Huhn in kleine Stücke schneiden, waschen und trocken tupfen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, mit Chillie kleinschneiden und zusammen mit dem Currypulver zu einer glatten Paste verarbeiten (am besten im Mörser oder in einer Gewürzmühle).

Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren goldbraun braten. Die Gewürzpaste hinzufügen und gut mischen. Etwa 5 Minuten braten.

Den Koriander waschen und kleinschneiden. Das restliche Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Hühnerteile darin von allen Seiten in etwa 10 Minuten braun braten. Salzen, die gewürzte Zwiebel unterrühren.

Koriander, Kreuzkümmel und die Kokosmilch dazugeben. Alles gut verrühren. 30 – 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Huhn gar ist. Die Kokoscreme in etwas Kochflüssigkeit verrühren und über das Fleisch giessen. Den Topf vom Herd nehmen und bis zum Servieren stehenlassen. Mit Reis servieren.

### Gemüsecurry Mboga ya bizari

Zutaten für 6 Personen:

8	Kartoffeln	1 ½ TI	Ingwer gemahlen
½	kleiner Blumenkohl	1 TI	Korianderkörner
1	Aubergine	1 TI	Kreuzkümmel, gemahlen
150 g	grüne Bohnen		2 TI Cayennepfeffer
100 g	Spinat (frisch oder tiefgefroren)	½ TI	Kurkuma
2	grosse Zwiebeln	1 TI	Salz
2 TI	Öl	1	Zimtstange, geviertelt
1 TI	Kreuzkümmelsamen	6	Gewürznelken
1 TI	schwarze Senfkörner	70 g	Tomatenmark
1	grosse Knoblauchzehe	50 g	gegarnte Kichererbsen (aus der Dose)

Zubereitung:

Alle Gemüse waschen, putzen und, wo nötig, schälen. Die Zwiebeln kleinschneiden. Das Öl in einem grossen schweren Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Kreuzkümmel und den Senfkörnern dazugeben. Unter Rühren die Zwiebeln bei mittlerer Hitze bräunen lassen.

Die Kartoffeln würfeln und in den Topf geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Korianderkörner zerquetschen, mit den restlichen Gewürzen dazugeben und alles unter Rühren garen. Währenddessen den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Aubergine in Scheiben schneiden. Die Bohnen eventuell durchbrechen.

Das Tomatenmark mit etwa 150 ml Wasser verdünnen und zu den Kartoffeln rühren. Die Bohnen dazugeben, nach je etwa 1 Minute den Blumenkohl und die Aubergine unterrühren. Die Kichererbsen nach Belieben zuletzt hinzufügen. Zudecken und in etwa 45 Minuten garen. Zwischendurch umrühren und ev. Wasser dazugiessen. Die Endkonsistenz sollte relativ dick sein.

Zum Schluss den Spinat waschen, putzen und im Curry erwärmen. Das Curry mit Reis oder indischem Brot servieren.

### Gebackener Mango-Reis

Zutaten als Hauptgericht für 6, als Nachtisch für 12 Personen.

500 g	Reis
	Zucker nach Geschmack
¼ l	Sahne
500 g	Mangopüree (kann durch Aprikosenmarmelade ersetzt werden)
	Etwas Butter
½ TI	Zimt
2 TI	Teelöffel Rosenwasser (oder Rum)

Zubereitung:

Reis über Nacht einweichen und nach der Faustregel (Verhältnis 1:2 zwischen Reis und Wasser) kochen. Abkühlen lassen. Fruchtpüree und Sahne mischen. In einer grossen gefetteten Auflaufform eine Schicht Reis, eine Schicht Fruchtmischung und so wiederholt – oberste Lage Fruchtmischung – geben. Mit Butterflocken besetzen, im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 45 Minuten hellbraun backen. Mit Rosenwasser bzw. Rum benetzen, mit Zimt und Zucker bestreuen. Kann kalt auch gestürzt werden.