Bild Fastenopfer

Senegal

Inhalt

Landesprogramm Senegal 2
Löhne und Preise in Senegal 4
Rezepte aus Senegal 5

Landesprogramm Senegal

Ernährungssicherung und Schuldenabbau

„Wer Hunger hat, verliert seine Würde und seinen Platz in der Gesellschaft“, sagt Souleymane Bassoum, Fastenopfer-Koordinator im Senegal. Und Hunger haben viele. Denn eines der grössten Probleme im Senegal ist nach wie vor die Nahrungsmittelknappheit. Auf zwei Dritteln der Landesfläche sind die landwirtschaftlichen Erträge derart niedrig, dass sie nicht genug Nahrung für die lokale Bevölkerung abwerfen. Hinzu kommt das Landgrabbing, der Verkauf von Land an ausländische Firmen. Gerade während der Soudure, der rund 100-tägigen Knappheitsperiode zwischen zwei Erntezeiten, ist nicht genug Nahrung vorhanden um die Familien zu ernähren. Damit doch noch etwas auf den Tisch kommt, müssen Kredite zu horrenden Zinsen aufgenommen werden. Um gegen diesen Teufelskreis der Verschuldung anzukommen, gibt es nur eine Lösung: „Wenn man so schrecklich arm ist, gibt es nur die Solidarität, die einem helfen kann“, erklärt Bassoum. Überall im Land entstehen deshalb mit der Hilfe von Fastenopfer Solidaritätskassen. Die Mitglieder zahlen je nach ihren Möglichkeiten Beiträge ein. Aus diesem Geld können sich die Menschen bei Engpässen gegenseitig aushelfen ohne sich bei Geldverleihern verschulden zu müssen. Bassoum erläutert, wie wichtig dies ist: Das Geld, das die Familien sparen, ist ihr eigenes Geld und nicht das, welches ihnen von fremden Organisationen zugesteckt wird. So erhalten die Menschen ihre Unabhängigkeit zurück. „Wir arbeiten mit Menschen, die jegliche Hoffnung aufgegeben haben. Auf einmal stehen sie auf und packen neue Dinge an“, erzählt Bassoum.
Ein Beispiel für den neuen Einfallsreichtum der Menschen ist das Diner commun im Dorf Keur Medoune: Die Bewohnerinnen und Bewohner legen ein grosses zusätzliches Hirsefeld an. Während der Knappheitsperiode kocht an jedem Abend eine andere Familie mit dem Getreidevorrat vom Gemeinschaftsfeld. Nach Sonnenuntergang, wenn das Essen bereit ist, gehen die Kinder durch das Dorf und rufen alle Bewohner zum gemeinsamen Abendessen zusammen.

Bild: Fastenopfer

Löhne und Preise in Senegal

Monatliches Einkommen

Landwirtschaft	45‘000	CFA	=	90 CHF
Industrie	150‘000	CFA	=	300 CHF
Dienstleistung	300‘000	CFA	=	600 CHF

Warenkorb

Artikel	***CFA Francs***	***Schweizer Franken***
1 Stück Seife	175	0.35
1 Softdrink (Coca Cola)	225	0.45
1 Kilo Reis	325	0.65
1 Kilo Mais	250	0.50
1 Kilo Kartoffeln	400	0.80
1 Liter Speiseöl	1’100	2.20
1 Kilo Mehl	350	0.70
1 Kilo Brot	175	0.35
1 Kilo Fleisch	2’000	4.00
1 Kilo Zucker	700	1.40
1 Kilo Salz	120	0.24
1 Liter Milch	1’200	2.40
50 Gramm Tee	100	0.20
1 Eis	500	1.00
1 Liter Reinigungsmittel	800	1.60
1 Kugelschreiber	100	0.20
1 Barbie Puppe (ohne Zubehör)	5’000	10.00
1 Schreibblock	500	1.00
1 Paar Schuhe	1’000	2.00
Schuluniform	5’000	10.00
Jährliche Schulgebühren		
Private Schule, Gymnasium	120’000	240.00

Wechselkurs: 1 CHF = ca. 500 CFA 1 CFA = ca. 0.20 CHF

Rezepte aus Senegal

Fisch auf Gemüse – Thebouidienne

Im Senegal wird dieses traditionelle Gericht mit Tiof zubereitet, eine lokale Fischsorte.
Man muss die Zutaten mit viel Wasser bedecken, 40 Minuten vor Ende der Kochzeit entnimmt man die nötige Menge an Brühe und benutzt sie zum Kochen des Reises, damit dieser ihren Geschmack annimmt.
Normalerweise serviert man den Fisch und den Reis auf zwei verschiedenen Platten und die Soße in einer Schüssel.
Zubereitungszeit: weniger als 30 Minuten, Kochzeit: ca. 1h 15 min

Zutaten für 4 Personen:

1kg magerer Fisch + 100g getrockneter Fisch
100g Tomatenmark
Erdnußöl
1 grüne Paprikaschote
1 scharfe, rote Schoten
Salz und Pfeffer
1kg Reis
200g Möhren
200g Süßkartoffeln
200g Rüben
200g Auberginen
1 kleiner Weißkohl
1 Zwiebel
Petersilie

Zubereitung:

1. den Fisch in Stücke schneiden
2. die Füllung zubereiten: 1 Zwiebel, Petersilie und eine scharfe Paprikaschote zu einem Brei zerstampfen; Salz hinzufügen; in jedes Fischstück eine kleine Menge davon einführen
3. in einer Pfanne den Fisch goldgelb anbraten; vom Feuer nehmen
4. die Zwiebel und das mit ein wenig Wasser verdünnte Tomatenmark hinzufügen; zum Kochen bringen
5. das geschälte und in Stücke geschnittene Gemüse sowie den Trockenfisch hinzufügen
6. mit Wasser bedecken; salzen und pfeffern; 30 min zugedeckt kochen lassen
7. den Fisch hinzufügen und das Ganze noch 30 min auf schwachem Feuer kochen
8. 40 min vor Ende der Kochzeit den Reis nach der oben erwähnten Methode zubereiten

Erdnußsuppe
Zubereitungszeit: 10 min / Kochzeit: 10 min

Zutaten für 2 - 4 Personen:
- 100 g Erdnüsse
- 200 g weißes Hähnchenfleisch
- 100 g Butter
- 1 guter Löffel Mehl
- 100 g dicke Sahne (35%)

Zubereitung
1. in einem Stieltopf eine Schwitze mit der Butter und dem Mehl machen; mit der Brühe anrühren; zum Kochen bringen;
2. die Geflügelstückchen mit der süßen Sahne zerstoßen; durch ein Sieb in die Brühe geben;
3. die geschälten Erdnüsse rösten; zerstoßen; in die Suppe geben und auf leichtem Feuer aufkochen lasse, bis die Suppe eine leichte cremige Konsistenz annimmt;
4. gut würzen; heiß servieren