Bild Andy Schmid

DR Kongo

Inhalt

Landesprogramm DR Kongo 2
Löhne und Preise in der DR Kongo 3
Rezepte aus dem Kongo 5

Landesprogramm DR Kongo

Von Gewalt und Krieg betroffene Gemeinschaften unterstützen

Auch nach dem Krieg bleibt die Situation in der Demokratischen Republik Kongo unsicher. Noch immer gibt es regionale Konflikte um die Bodenschätze. Darunter leidet die Bevölkerung. Der kongolesische Pastor Jacques Bakulu bringt die Stimmung auf den Punkt: „Es gibt inzwischen Leute, die sich die Kolonialzeit zurück wünschen." Denn vor 40 Jahren gab es mehr Schulen und Gesundheitszentren als heute. Der Lebensstandard entsprach demjenigen von Südafrika. Heute steht die DR Kongo auf Entwicklungsindex der Vereinten Nationen an 168. von 169 Stellen.

Doch es gibt Hoffnung. Die Politik ändert sich, die Menschen sind kritischer geworden und organisieren sich. „Es ist endlich möglich den Politikern zu widersprechen. „Vor allem die privaten Medien nehmen ihre Kontrollfunktion wahr", sagt Toss Mukwa, Koordinator des Landesprogramms Kongo.

Die kriegerischen Auseinandersetzungen haben Spuren in jedem einzelnen Menschen hinterlassen: Nicht nur die Infrastruktur wurde zerstört, sondern Tausende von Frauen wurden vergewaltigt, Männer und Kinder ermordet. Viele Menschen sind traumatisiert und brauchen Unterstützung. Die Partnerorganisationen von Fastenopfer bilden deshalb Animatorinnen und Animatoren auch dazu aus, den traumatisierten Menschen zu helfen und sie in ihrem Alltag zu unterstützen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Programms liegt in der Verbesserung der Ernährungssicherheit. Durch den Krieg hat sich das Saatgut stark verschlechtert. Nun wird verbessertes Saatgut auf Feldern angebaut, welche von den Dorfgemeinschaften gemeinsam bestellt werden. Weitere Nahrungsquellen wie Fleisch, Fisch oder verschiedene Gemüsesorten werden eingeführt und sorgen für eine vielfältige Ernährung. Die Kleinviehzucht wird durch den Austausch von Jungtieren verbessert. Um auch finanziell unabhängig zu werden, gründen die Menschen Spargruppen. Diese bieten einen Rückhalt bei finanziellen Engpässen und bewahren die Familien vor der Verschuldung.

Löhne und Preise in der DR Kongo

Einkommen pro Monat

Arbeiter/innen in der Landwirtschaft, im Kleinhandel und im Handwerk, sowie Staatsbeamte/innen gehören zu den verwundbarsten sozialen Kategorien. Der monatliche Lohn variiert zwischen CDF 9‘000.-- (ca. CHF8.--) und CDF 180‘000.-- (ca. CHF 160.--). Ein/e Bauer/Bäuerin verdient nicht mehr als CDF 18‘000.-- (CHF 16.--) pro Monat.

Warenkorb

Artikel	*Kongolesische Francs*	*Schweizer Franken*
1 Stück Toilettenseife	350	0.31
1 Stück Haushaltseife	250	0.22
100 g Seifenpulver	100	0.09
1 Softdrink (Coca Cola) 30cl	400	0.35
1 Kilo Reis, importiert aus Asien	1‘020	0.90
1 Kilo Mais, lokal angebaut	500	0.44
1 Kilo Kartoffeln importiert	3‘000	2.66
1 Kilo Kartoffeln lokal angebaut	300 - 350	0.26 - 0.31
1 Kilo Brot, einfache Qualität	1‘500	1.33
1 Kilo Brot, verfeinerte Qualität	2‘000	1.76
1 Kilo Fleisch	8‘000	7.10
Süssigkeiten, einfache Qualität	100	0.09
Süssigkeiten, verfeinerte Qualität	200	0.17
1 Eis 200g	200	0.17
1 Kugelschreiber, Marke bic	150	0.13
1 Kugelschreiber, gewöhnlich	100	0.09
1 Kleines Spielzeug, sehr einfach	100	0.09
Barbie (ohne Zubehör)	100 - 200	0.09 – 0.17
Puppe, mittlere Qualität	3’800	3.37
1 kleiner Soldat oder oder 1 kleines Auto, sehr einfach	100	0.09
1 kleines Flugzeug	3‘000	2.66
Schreibblock à 12 Blätter	100	0.09
Schreibblock à 24 Blätter	150	0.13
Schreibblock à 48 Blätter	250	0.22
Schreibblock à 100 Blätter	500	0.44
Schuluniform		
Kindergarten	5‘000, 7‘000, 8‘000	4.44; 6.21; 7.10
Primarschule	7‘000, 8‘000, 12‘000	6.21; 7.10; 10.66
Sekundarschule	22‘000	19.55
Jährliche Schulgebühren		
Privater, katholischer Kindergarten	270‘000	240.00
Privater, katholischer Kindergarten, höheres Niveau	472‘500	420.00
Öffentliche Primarschule	8‘000	7.10
Private, katholische Primarschule	200‘000	177.60
Private, katholische Primarschule, höheres Niveau	432‘000	384.00
Öffentliche Sekundarschule	20‘000	17.60
Private, katholische Sekundarschule	260‘000	230.40
Private, katholische Sekundarschule, höheres Niveau	459‘000	408.00

Wechselkurs: **100 CDF = ca. 0.09 CHF 1CHF = ca. 1125 CDF**

Bild CIRIC

Rezepte aus dem Kongo

Vorbemerkung
In der kongolesischen bzw. schwarzafrikanischen Küche wird nicht sehr viel gewürzt, da Lebensmittel naturbelassen sind, d.h. ohne chemische Zusätze, behalten sie ihr natürliches Aroma sowie Geschmack, so dass ein kräftiges Nachwürzen gar nicht notwendig ist. Dennoch werden oft Curry, Paprika und Muskat verwendet. Zwiebel, Porree und Sellerie werden auch für Saucen benutzt. Je nach Region wird mehr oder weniger scharf gewürzt.
Die hier genannten Rezepte gelten mehr oder weniger als Standardessen in Kongo/ Schwarzafrika. Die Mengenangaben beziehen sich auf Rezepte für 4 Personen, bei mehr Leuten sind die Proportionen entsprechend zu erhöhen.

Reis-Erdnuss-Topf

Zutaten
30 Trockenpilze eingeweicht oder eine Handvoll frische Pilze geschnitten und angedünstet,
1l Hühnerbrühe,
¼ Teelöffel Chilipulver,
80g Reis
1 Tasse Erdnussbutter, (1 Tasse gemahlene Erdnüsse)
100 bis 200g Brokkoli oder Blumenkohl, kleingeschnitten,
Saft einer Zitrone
Gehackte Petersilie
Salz nach Geschmack

Zubereitung
Reis in der Brühe garkochen. Mit Salz abschmecken.
Topf von der Kochstelle nehmen, Erdnussbutter (Erdnüsse gemahlen) mit dem Schaumbesen einrühren.
Chilipulver zugeben, unter Rühren aufkochen, bis die Suppe sämig wird.
Pilze und Gemüse zugeben und noch ca. 5 Minuten weiterkochen.
Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Madesu (Bohnen mit Rindfleisch)

Zutaten für 6 Personen
2 Gläser weiße Bohnen
1 Zwiebel,
1 Handvoll geschnittener Lauch
2 geschälte Tomaten,
1 Löffel Tomatenkonzentrat
½ Glas Pflanzenöl
500 g Rindfleisch

Zubereitung
die Bohnen in etwas mehr als der gleichen Menge Wasser und 1 Löffel Salz zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, mehrmals die Bohnen und die Wassermenge kontrollieren und jedes Mal 1 Glas Wasser hinzufügen (damit die Bohnen nicht aufplatzen).
für die Tomatensauce die klein geschnittene Zwiebel und Lauch in eine Pfanne mit heißem Öl geben, die gut zerdrückten geschälten Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch in Stücke schneiden, mit Fleischgewürz bestreuen und in der Pfanne durchbraten.
am Schluss die Bohnen mit den Fleischstücken und der Tomatensauce mischen, 5 Minuten kochen lassen.
Serviervorschlag: Reis

Bild CIRIC

Grünkohl in Palmölsauce

Zutaten
400 g gehackter Grünkohl (tiefgefroren)
⅛ l Palmöl
1 EL Erdnussöl
1 Zwiebel,
1 Lauch,
2 TL Gemüsebrühe
Edelsüsses Paprikapulver, Salz

Zubereitung
den tiefgefrorenen Grünkohlblock in einen Topf geben, ca. ⅛ l Wasser zugeben; zu decken und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min abtauen
inzwischen, Zwiebel schälen und schneiden, Lauch putzen und hacken. - Palmöl zum Grünkohl geben, die Hälfte von Zwiebel und Porree darüber streuen, ⅛ l Wasser darüber gießen, zudecken und ca. 30 Min bei mittlerer Hitze kochen
danach die restliche Zwiebel und Porree dazugeben, Erdnussöl darüber verteilen, mit Paprikapulver, Gemüsebrühe, Salz abschmecken
während 15 Min. gar kochen
Serviervorschlag Als Gemüsebeilage zu Fleisch und Fischgerichten, oder direkt serviert mit Reis

Tipp
Das Rezept kann auch mit Trockenfisch erweitert werden. In Afrika nimmt man keinen Grünkohl, sondern Maniokblätter (Cassava-leaves.)

Sosso-Muambe / Poulet in Erdnusscrèmesauce
Zutaten
1 ganzes Poulet (ca. 1400g),
¼ l Öl
200g Erdnusscrème,
450g-Dose Tomatenpurée,
1 große Zwiebel,
1 kleiner Lauch,
2 Tl. trockene Gemüsebrühe,
Muskat, Currypulver, Salz

Zubereitung
Poulet säubern und nach belieben schneiden
Zwiebel schälen und hacken
Pouletteile in einem Topf geben, die Hälfte der Zwiebel dazu geben, etwas Muskatpulver darüber streuen, etwas Wasser darüber gießen, salzen
den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze das Fleisch ca. 15 Min. dünsten.
Topf vom Kochherd nehmen, Öl in einer Pfanne bei mittlerer Flamme erhitzen; Pouletteile darin goldbraun braten
inzwischen Lauch putzen und kleinhacken, Tomaten pürieren
die Hälfte des Öls von der Pfanne wegnehmen und im restlichen Öl Zwiebel kurz anbraten
bei kleinster Flamme Erdnusscreme zugeben und ca. 5 Min. ständig rühren.
danach pürierte Tomaten darüber gießen, noch 5 Min mitbraten, dabei regelmäßig rühren
diese cremige Masse zum Fleisch in den Topf geben, Lauch darüber streuen, mit Currypulver, Salz und Gemüsebrühe abschmecken. Ca. ¼ l Wasser in den Topf hineingießen, die Zutaten gut vermischen, den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren ca.15-20 Min. gar kochen.
Serviervorschlag: passt zu Fufu (Manjokteigklösse) oder Reis; etwa Pilipilisauce dazu (bei einem gut gekühlten Palmwein).