



Inhalt	Seite
Bessere Ernten	3
Löhne und Preise in Burkina Faso	4
Rezepte aus Burkina Faso	5





Bessere Ernten und ein friedliches Zusammenleben

Burkina Faso gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. 90 Prozent der Bevölkerung leben von der Land- und der Viehwirtschaft. Fastenopfer unterstützt die Bevölkerung dabei, Nahrungsengpässe zu vermeiden. Diese gibt es in den zwei bis drei Monaten im Jahr, wenn die Getreidespeicher leer und die Feldfrüchte noch nicht reif sind.

Die sonst schon übernutzten Böden leiden infolge des Klimawandels unter lang andauernden Trockenperioden. Zwar hat die Land- und Viehwirtschaft in Burkina Faso an sich grosses Potenzial. Doch die staatliche Wirtschaftspolitik fördert statt des Anbaus für den Eigenkonsum der Menschen die kommerziell interessantere Baumwollproduktion. So arbeiten die Kleinbauern und Kleinbäuerinnen hart, um wenigstens eine ausreichende Ernährung zu sichern. In verschiedenen Projekten von Fastenopfer lernen sie, wie man mit diversen Massnahmen die ausgelaugten Böden wieder fruchtbar

machen kann: Steinmüerchen, Kompost und verbessertes Saatgut tragen dazu bei, die landwirtschaftlichen Erträge zu steigern. Auch Spargruppen, Gemeinschaftsspeicher und alternative Einkommensquellen stabilisieren die ökonomische Situation der Familien und fördern die Solidarität untereinander. Dies ist auch wichtig für ein friedliches Miteinander: Durch die gemeinsame Verwaltung der Ressourcen kommt ein Dialog zwischen Viehzüchter- und Bauernfamilien in Gang und es gibt weniger Konflikte um die Landnutzung, wie dies früher der Fall war.

Ziele 2016

- Eine langfristig gesicherte Ernährung steht weiterhin im Zentrum der Arbeit.
- Die Organisationen werden bei der Umsetzung des neuen Bodenrechts unterstützt.
- Mit einem Theater werden die Dörfer über das Problem des fehlenden Zugangs von Frauen zu Land informiert.

Löhne und Preise in Burkina Faso

Monatliches Einkommen, umgerechnet in CHF

	CFA Francs	Schweizer Franken
Krankenschwester in der Stadt	150'000	248.8
Lehrer auf dem Land	125'000	207.30
Arzt	300'000	497.50
Landwirtschaftlicher Tagelöhner	Pro Tag 1'000	1.66

Warenkorb

Artikel	CFA Francs	CHF
1 Stück Seife	350	0.58
1 Softdrink (Coca Cola)	400	0.66
1 Kilo Reis	450	0.75
1 Kilo Mais	200	0.33
1 Kilo Kartoffeln	600	1.00
1 Liter Speiseöl	850	1.41
1 Kilo Mehl	600	1.00
1 Kilo Brot	1040	1.73
1 Kilo Fleisch	1750	2.90
1 Kilo Zucker	650	1.08
1 Kilo Salz	750	1.24
1 Liter Milch	500	0.83
1 Eis	700	1.16
1 Kugelschreiber	100	0.17
1 Schreibblock	500	0.83
1 Schuluniform	6000	9.96
Monatliche Schulgebühren		
öffentliche Grundschule	2'000	3.32
private Grundschule	25'000	41.49
Private Hochschule	85'000	141.06
Gymnasium	15'000	24.89

Wechselkurs: 1 CHF = 602.6 CFA (Sept. 2015)



Rezepte aus Burkina Faso

Yamswurzel-Suppe (Das Grundrezept stammt von Nonnen aus Bobo-Dioulasso (Burkina Faso)).

Zutaten:

ca. ½ Kilo Yams	Schwarzer Pfeffer
250 g Zwiebeln	Knoblauch
250 g Lauch	Salz
Gemüsebrühe	Kochsahne
Etwas frischer afrikanischer Chili-Pfeffer	Trockener Weißwein (Riesling)

Zubereitung:

Yams schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Lauch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Yams in etwas Gemüsebrühe kochen. Wenn der Yams durch ist, alles abkühlen lassen und ein wenig frische Chili, Knoblauch und schwarzen Pfeffer dazu geben. Alles im Mixer pürieren (ggf. auch mit "Zauberstab"). Dann auf kleiner Flamme erhitzen, Kochsahne dazu bis die Suppe cremig wird und nach Belieben mit Weißwein und Salz abschmecken.

Adalu (Bohnen-Bananen-Eintopf)

Zutaten:

500 g braune nigerianische Bohnen (notfalls auch Schwarzaugenbohnen)	2 rote Paprika (in Würfel geschnitten)
2 Kochbananen	2 Tomaten (in Stücke geschnitten)
250 g getrockneter Flußfisch	1 Brühwürfel (zerdrückt)
¼ l Palmöl	½ TL Chili-Pfeffer
50 g getrocknete, gemahlene Krabben (crayfish)	Etwas Salz
	2 Zwiebeln (gehackt)

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, in einen großen Topf geben und in einem Liter Wasser ca. 30 Min kochen, bis sie weich sind. Kochbananen in je 6 Stücke schneiden und zusammen mit dem Trockenfisch in einem Topf mit Wasser bedecken und für 10 Min kochen. Übriggebliebenes Wasser aus beiden Töpfen abgießen und aufbewahren. Kochbananen und Fisch zu den Bohnen geben. Palmöl in einem Topf erhitzen; wenn es zu rauchen beginnt, zuerst Zwiebeln zugeben, dann Paprika und Tomaten. 2-3 Min schmoren lassen, dann gemahlene Krabben (crayfish) und Chili-Pfeffer zugeben und vom Feuer nehmen. Die Pfannenmischung in den Bohnentopf geben, den zerdrückten Brühwürfel untermischen und mit Salz abschmecken. Alles unter vorsichtigem Rühren leicht köcheln lassen, eventuell etwas vom aufbewahrten Wasser zugeben um die typische "Eintopf-Konsistenz" zu erreichen. Heiß servieren.

Crayfish-stew (scharfe Tomatensauce)

Zutaten:

500 g Rotbarschfilet (in große Stücke geschnitten)	1 Brühwürfel (zerdrückt)
500 g frische Tomaten (geviertelt)	1 Tasse Erdnußöl
500 g rote Paprikaschoten (geviertelt)	½ TL schwarzen Pfeffer
50 g getrocknete & gemahlene Krabben (crayfish)	½ TL Chili-Pfeffer
2 Zwiebeln (gehackt)	etwas Salz

Zubereitung:

Rotbarsch mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben und in größere Stücke schneiden. Paprika und Tomaten zusammen im Mixer pürieren. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Rotbarsch darin goldbraun anbraten. Rotbarsch-Stücke herausnehmen (auch kleine Stückchen abschöpfen), das Öl weiter auf hoher Flamme lassen. Die Zwiebeln zugeben und sofort das Paprika/Tomatensauce püree zugeben. Gemahlene Krabben (crayfish), Chili-Pfeffer und Salz zugeben. Fisch hineinlegen und alles zusammen fünf Minuten in abgedeckter Pfanne schmoren lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, es darf etwas anbrennen - das gehört zum Geschmack! Zusammen mit Reis servieren.

Jolof-Reis (Roter Reis)

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Langkorn-Reis	2 Zwiebeln (gehackt)
500 g Huhn oder Rindfleisch (in große Stücke geschnitten)	1 Brühwürfel (zerdrückt)
8 frische Tomaten (5 püriert und 3 in Würfel geschnitten)	1 Tasse Pflanzenöl
70 g Tomatenmark	(Sonnenblumen- oder Erdnußöl) 2
rote Paprikaschote	½ TL schwarzen Pfeffer
50 g getrocknete Krabben (crayfish)	½ TL Chili-Pfeffer
gibt's im Afro- oder Asienladen	Etwas Salz

Zubereitung:

Fleisch oder Huhn mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben und in größere Stücke schneiden.

Reis aufsetzen.

Die Paprikaschoten und 5 Tomaten zusammen im Mixer pürieren. Tomatenmark mit 1 Tasse Wasser verdünnen. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Huhn bzw. Fleisch darin gut anbraten. Huhn bzw. Fleisch herausnehmen (auch kleine Stückchen abschöpfen) und warm stellen, das Öl weiter auf hoher Flamme lassen. Die Zwiebeln zugeben und sofort das Tomatenmark und anschließend das Paprika/Tomatenpüree zugeben. Ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren. 3 frische in Würfel geschnittene Tomaten hinzugeben. Getrocknete Krabben (crayfish) in der Kaffeemühle zu Pulver mahlen und zum Abschmecken ebenso zugeben wie Brühwürfel, Chili-Pfeffer und Salz. Wenn der Reis noch etwas fest ist, das Wasser abgießen, den Reis in den Saucenpfopf geben und mischen. Bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren den Reis zu Ende garen. Er darf aber etwas "Biß" behalten. Huhn bzw. Fleisch auf den Reis legen und servieren. Dazu paßt jede Art von Salat

Bananen-Kokosnusspudding

Zutaten:

250 ml Kokosnussmilch
3 Eier
200 ml Milch
1 TL Vanillezucker
3 reife Bananen

Zubereitung:

Alle Zutaten kommen in den Mixer und werden püriert. Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Ein Backblech mit Butter bestreichen und die pürierte Masse einfüllen. Ca. 30 Min backen, dann den Pudding herausnehmen und in Stücke schneiden. Warm oder kalt servieren.