BMZ Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Zukunftsentwickler. Wir machen Zukunft. Machen Sie mit.

AFRIKA KOCHBUCH

So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise





Herzlichen Dank an alle afrikanischen Botschaften, die an diesem Kochbuch mitgewirkt haben, für die Einsendung ihrer Rezepte. Ohne sie wäre dieses besondere Buch zur afrikanischen Küche nicht entstanden.

AFRIKA KOCHBUCH

So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise

VORWORTE 4

GLOBAL ALLIANCE FOR CLEAN COOKSTOVES 10

LÄNDER

ÄTHIOPIEN 20

BENIN 22

CÔTE D'IVOIRE 24

DEMOKRATISCHE REPUBLIK KONGO 26

GHANA 28

KAMERUN 30

KENIA 32

LIBERIA 34

MADAGASKAR 36

MALAWI 38

MALI 40

MAROKKO 42

REZEPTE

16 CHICKEN LIGHT SUPPE „NELSON MÜLLER STYLE"

18 BASISREZEPT FÜR COUSCOUS

21 DORO WOT (Roter Hühnereintopf)

YATAKLETE KILKIL (Äthiopischer Gemüseeintopf mit Ingwer)

23 YAMSWURZEL MIT HÜHNCHEN

AMIWO (Roter Maisbrei aus dem Süden Benins)

25 KÉDJÉNOU (Hühnerragout)

GESCHMORTER FISCH MIT GEMÜSE

27 GERÄUCHERTES FLEISCH MIT ERDNUSSPASTE

29 NKOTOMIRE STEW (Taro(Wasserbrotwurzel-)Eintopf)

TATALE (Kochbananen-Pfannkuchen)

31 KIDNEYBOHNEN MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN

HÄHNCHENBRUSTFILET IN ERDNUSS-SOSSE MIT REIS

33 KACHUMBARI

MUKIMO (Eine Art Kartoffelpüree)

35 MANIOKBLÄTTER

GEBRATENE AUBERGINEN

37 BEIGNETS AU CRESSON (Kresse-Beignets)

MOFORAVINA (Reiskuchen mit Banane)

39 FUTALI

41 HÜHNCHEN MIT ERDNUSS-SOSSE

FISCH UND FLEISCH MIT SAKA-SAKA-SOSSE

43 SUPPE AUS GETROCKNETEN SAUBOHNEN

MAÂKOUDAS (Eine Art Kartoffelklöße)

INHALT

LÄNDER

MAURETANIEN 44

MOSAMBIK 46

NAMIBIA 48

NIGER 50

NIGERIA 52

RUANDA 54

SENEGAL 56

SÜDAFRIKA 58

SÜDSUDAN 60

TOGO 62

UGANDA 64

GLOSSAR

66

IMPRESSUM 68

REZEPTE

45 COUSCOUS MIT LAMM UND GEMÜSE

45 ORIGINAL MAURETANISCHER TEE

47 MUCAPATA (Reisbeilage)

47 FRANGO ZAMBEZIANA

49 KNOBLAUCH-FRISCHKÄSE-DIP

49 NAMIBISCHE LAMMKOTELETTS

51 DAMBOU

53 NIGERIANISCHER YAMSBREI

53 NIGERIANISCHER GEBRATENER REIS

55 IBISHYIMBO (Rote Bohnen mit Tomaten)

55 IGISAFULIYA (Eintopf)

57 SENEGALESISCHER COUSCOUS „BASSI SALTE“

57 HÜHNCHEN-YASSA

59 HÜHNCHEN-SAFRAN-SOSATIES MIT KAPSTACHELBEEREN

59 BOBOTIE-SAMOOSAS MIT APRIKOSEN-CHUTNEY

61 ASEEDA

61 KAJAIK

63 MƆYO (Gegrillter Fisch)

65 KATOGO OF MATOOKE (Ugandische Bananen)

65 KABALAGALA (Pfannkuchen)



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise“ ist ein Kochbuch zur afrikanischen Küche, das in einer engen Kooperation zwischen dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und den afrikanischen Botschaften von Kooperationsländern mit bilateralen Programmen bzw. Kooperationsländern im Rahmen regionaler oder thematischer Zusammenarbeit entstanden ist. Dieses Buch zeigt die Grundzüge der Entwicklungszusammenarbeit mit den afrikanischen Partnerländern auf und soll dazu beitragen, den Menschen ein modernes Afrikabild zu vermitteln, das vielen in dieser Form noch unbekannt ist. Neben facettenreichen Kochrezepten aus den afrikanischen Partnernationen finden sich darin zahlreiche Länderporträts sowie kurze Beschreibungen der länderbezogenen Maßnahmen im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit.

Noch immer verbinden viele Menschen mit dem afrikanischen Kontinent in erster Linie Hunger, Armut, Not, Kriege und Chaos. Doch damit wird man Afrika nicht gerecht. Das Buch soll somit einen kleinen Beitrag leisten, vielen weit verbreiteten Vorurteilen entgegenzuwirken. Es rückt die vielfältigen Chancen dieses eindrucksvollen Kontinents in den Vordergrund. Diese Chancen zu nutzen – dafür setzt sich das BMZ ein. Dafür arbeiten wir Tag für Tag.







Ich freue mich außerordentlich, dass eine Vielzahl von Botschaften der afrikanischen Partnerländer an diesem Kochbuch mit ihren Rezepten mitgewirkt hat. Des Weiteren bin ich erfreut, dass Nelson Müller (Star- und Fernsehkoch) als Schirmherr, mit einem weiteren Vorwort und einem Rezept, dieses Kochbuch unterstützt.

Ich wünsche den kochbegeisterten Leserinnen und Lesern viel Freude beim Erkunden der afrikanischen Partnerländer und beim Nachkochen der Rezepte.

Ihr

Dirk Niebel
Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
www.bmz.de



Kochaktion beim Engagement-Gipfel in Bonn am 25. Mai 2012 in Bonn

„Schlechte Herde und offenes Feuer gehören immer noch zu den häufigsten Todesursachen in Afrika – kaum jemand in Europa weiß das. Ich setze mich gemeinsam mit der ‚Global Alliance for Clean Cookstoves' dafür ein, dass sich das ändert. Ein guter Herd rettet Leben, aber er kann noch mehr: Er spart auch Feuerholz und kommt damit der Umwelt zugute. Machen Sie mit! Mehr finden Sie unter *www.cleancookstoves.org*."

Hans-Jürgen Beerfeltz
Staatssekretär



„Ein afrikanisches Sprichwort besagt: ‚Das Wasser, in dem der Fisch kocht, ist auch das Wasser, das dem Fisch zum Leben hilft.'

Wenn Sie also ein Rezept aus diesem Kochbuch zur Hand nehmen, denken Sie auch einen Moment darüber nach, wie die Zutaten produziert wurden, die Sie einkaufen und verwenden wollen.

Fairer Handel trägt dazu bei, dass die Menschen in den Herkunftsländern der Waren – und das sind bei Weitem nicht nur Lebensmittel – etwas davon haben, dass sie ihre Arbeitskraft einsetzen. Fairer Handel steht für faire Produktionsbedingungen, gute Umwelt- und Sozialstandards und Wertschöpfung im Herkunftsland.

Sie als Konsumenten und Konsumentinnen haben die Macht, wirklich etwas zu verändern. Machen Sie mit! Mehr zum Fairen Handel finden Sie unter *www.bmz.de*.

Aber nun zunächst viel Freude beim Kochen, beim Entdecken neuer Rezepte und natürlich: Guten Appetit!"

Gudrun Kopp
Parlamentarische Staatssekretärin

LIEBE LESERINNEN UND LIEBE LESER,

„So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise“ schickt die kochbegeisterten Leserinnen und Leser auf eine kulinarische Reise durch die afrikanische Küche. Aufgrund meiner afrikanischen Herkunft liegt mir der Kontinent sehr am Herzen, weshalb ich sehr gern die Schirmherrschaft für dieses wunderbare Projekt übernommen habe. Ich möchte dazu beitragen, ein positives Bild von Afrika zu transportieren und den Menschen in Deutschland die vielfältige – jedoch relativ unbekannte – afrikanische Küche zu vermitteln.

Insbesondere freue ich mich über die enge Kooperation mit dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und danke den Botschaften der afrikanischen Länder, die mit ihren landestypischen Rezepten an diesem Kochbuch mitgewirkt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

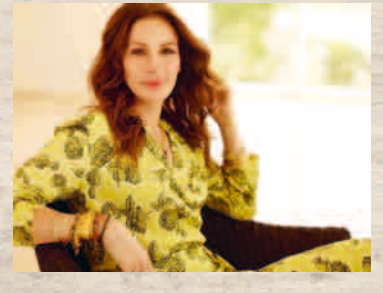


Ihr Nelson Müller


Die Kompetenz
In Sachen Qualität

GLOBAL ALLIANCE FOR CLEAN COOKSTOVES





“Cooking shouldn’t kill, but the sad reality is that it does, and a disproportionate amount of the victims are children at the household hearth with their mother as she cooks. I believe this is a particularly cruel injustice. But it is one that can be stopped.”

Julia Roberts, Global Ambassador, Global Alliance for Clean Cookstoves

„Kochen soll nicht töten. Doch das tut es – das ist die traurige Wirklichkeit. Opfer werden überwiegend Kinder – und das, während sie bei der Mutter am heimischen Herd sind. Das ist eine besonders grausame Ungerechtigkeit. Aber man kann etwas dagegen tun.“

Julia Roberts, Weltweite Botschafterin der Global Alliance for Clean Cookstoves



GLOBAL ALLIANCE FOR CLEAN COOKSTOVES

Die Global Alliance for Clean Cookstoves ist eine von der UN Foundation initiierte öffentlich-private Partnerschaft mit dem Ziel, durch die Entwicklung eines nachhaltigen internationalen Marktes für saubere und effiziente Herde Leben zu retten, Lebensbedingungen zu verbessern, Frauen zu fördern und zum Schutz der Umwelt beizutragen. Die Initiative will 100 Millionen Haushalte bis 2020 mit sauberer und effizienter Kochenergie versorgen und engagiert sich gemeinsam mit staatlichen und privatwirtschaftlichen sowie gemeinnützigen Partnern für die Ausräumung der Markthindernisse für Produktion, Verbreitung und Einsatz von sauberen Kochherden in Entwicklungsländern.

Weitere Informationen:
www.cleancookstoves.org






Zed



CHICKEN LIGHT SUPPE „NELSON MÜLLER STYLE"

Für 4 Personen
8 Hähnchen-Unterkeulen
½ Knolle Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
½ Bund Basilikum
10 ganze Tomaten
3 afrikanische Pfefferschoten oder große Chilischoten
2 EL Tomatenmark
12 Okraschoten
1 l Wasser
Salz & Pfeffer



- Die Hähnchenkeulen sorgfältig waschen und trocken tupfen. Ingwer, Knoblauch, Basilikum und Schalotten fein schneiden und die Hähnchenkeulen damit marinieren. Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenkeulen darin so lange anschwitzen, bis ein wenig von dem hühnereigenen Fett ausgetreten ist.
- Die Tomaten und die Chilischoten in Würfel schneiden, mit dem Tomatenmark zum Huhn geben und kurz mitrösten. Anschließend mit Wasser auffüllen, bis das Huhn halb bedeckt ist, und köcheln lassen.
- Die Okraschoten der Länge nach halbieren und nach ca. 30–45 Minuten Garzeit zur Suppe geben und nochmals weitere 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Ghana isst man traditionell Fufu (ein fester Brei aus Maniok und Kochbananen) dazu. Aber auch ein Stück frisches Bauernbrot schmeckt hervorragend zu dieser traditionellen Suppe.

BASISREZEPT FÜR COUSCOUS

- Couscous ist eines der Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche und wird aus Weizen-, Gerste- oder Hirsegrieß hergestellt.
- Auf 500 g Couscous erst 2 EL Öl, dann 500 ml kochendes Wasser (gesalzen) geben.
- Etwa 3 Minuten warten, bis die Couscous-Körner gequollen sind und das Wasser vollständig aufgenommen haben. Mit einer Gabel umrühren, bis die Couscous-Körner gut aufgelockert sind. Abdecken und für 2 oder 3 Minuten in die Mikrowelle (800 W) geben. Erneut auflockern, abdecken und beiseitestellen.





ÄTHIOPIEN

20



Rund um Äthiopien

HAUPTSTADT	*Addis Abeba*
FLÄCHE	*1,1 Mio. km²*
EINWOHNERZAHL	*ca. 87 Mio.*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Königsstadt Aksum, Simien-Nationalpark, Bale-Nationalpark, die Stadt Lalibela (in den Fels geschlagene Kirchen)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Timkat (Taufe Christi), Donga-Fest (Stockkämpfe der Surma) u. v. m.*



Äthiopien ist eines der ältesten Länder der Welt. Der Demokratisierungsprozess sowie die politische und wirtschaftliche Öffnung Äthiopiens seit 1991 trugen entscheidend dazu bei, dass die Entwicklungsaussichten des Landes inzwischen vielversprechend sind. Außerdem verfügt Äthiopien über bisher ungenutzte Bodenschätze wie Gold und Platin. Darüber hinaus exportiert Äthiopien mittlerweile Strom ins Ausland, der unter anderem aus den vor Kurzem fertiggestellten Wasserkraftwerken stammt. Zudem erweitert das ostafrikanische Land seine Kapazitäten im Bereich des Zuckeranbaus.

Um die noch vielschichtigen Probleme des Landes zu lösen, arbeiten Deutschland und Äthiopien auf entwicklungspolitischer Ebene eng zusammen. Die Schwerpunkte der Kooperation liegen auf den Sektoren Bildung und nachhaltige Landwirtschaft. Die Einführung eines weiteren Sektors für erneuerbare Energien ist in Planung. Seit einigen Jahren beteiligt sich Deutschland zusätzlich an dem Vorhaben der Weltbank, die sozialen Grunddienste in den Kreisen und Kommunen Äthiopiens sicherzustellen. Dieses Projekt fördert insbesondere Basisdienstleistungen in den Bereichen Infrastruktur, Landwirtschaft und Ernährungssicherheit.

DORO WOT Roter Hühnereintopf

5–8 Pfund Hähnchenober- und -unterschenkel, gesäubert und ohne Haut
8 große Zwiebeln, fein gehackt
2 Tassen Pflanzenöl
5 TL Knoblauch, fein gehackt oder als Pulver
2 TL Ingwer, fein gehackt oder als Pulver
½ Tasse original äthiopische „Berbere“-Gewürzmischung (nach Belieben auch mehr)
¼ Tasse Paprikapulver für die rote Farbe
2 TL schwarzer Kardamom
2 TL „Wot Kimem“- oder „Mekelesha“-Gewürzmischung
2 TL Salz (nach Belieben)
1–3 Tassen Wasser

→ Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf mit dem Pflanzenöl hellbraun anschwitzen. Berbere-Gewürzmischung und Paprikapulver hinzufügen und weitere 15–20 Minuten bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Dabei eventuell etwas Wasser hinzufügen, damit die Masse nicht ansetzt.

→ Die Hühnerteile dazugeben und anbraten, das restliche Wasser nach Bedarf hinzugeben und so lange kochen, bis das Fleisch gar ist. Zum Schluss mit Salz, schwarzem Kardamom und „Wot Kimem“- oder „Mekelesha“-Gewürzmischung abschmecken und heiß servieren.

→ Dazu wird Injera, ein äthiopisches Fladenbrot aus Teffmehl (Zwerghirse), gereicht.

YATAKLETE KILKIL Äthiopischer Gemüseeintopf

6 kleine neue Kartoffeln, geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
4 Karotten, geschält und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
½ Pfund grüne Bohnen, in 2,5 cm lange Stücke geschnitten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Ingwer, geschält und klein gehackt
2–3 Jalapeñoschoten, entkernt und klein geschnitten
2 TL Öl
½ Tasse Wasser
½ TL gemahlener Zimt
Kardamom
Salz & Pfeffer

→ Kartoffeln, Karotten und grüne Bohnen in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und 2 TL Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und rund 10–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Abgießen und beiseitestellen.

→ Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Jalapeños im Mixer oder mit einem Passierstab pürieren.

→ In einem großen Topf das Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen. Das Zwiebelpüree dazugeben und leicht anschwitzen. Die Zwiebeln sollen nicht braun werden.

→ Das gekochte Gemüse, Wasser, Zimt, Kardamom, Salz und Pfeffer dazugeben, gut vermengen und bei niedriger Hitze 15–30 Minuten köcheln lassen.

→ Hinweis: Anstatt das Gemüse zu kochen, kann es auch dampfgegart werden, damit die Nährstoffe erhalten bleiben.

BENIN

22

Benin liegt in Westafrika zwischen Nigeria und Togo. 1960 erlangte das Land seine Unabhängigkeit und schaffte es in den Neunzigerjahren, sich von den diktatorischen Verhältnissen der sozialistischen Einparteienherrschaft zu lösen. Der friedliche Übergangsprozess hin zu einer demokratischen Regierung, der daraufhin begann, gilt bis heute als beispielhaft in Afrika.

Benin und Deutschland kooperieren seit über 50 Jahren im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit auf vielfältige Weise. Die Schwerpunkte liegen unter anderem auf der Erhöhung der Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit der Landwirtschaft, der Wasser- und Energieversorgung sowie der Dezentralisierung. So gelang der deutsch-beninischen Zusammenarbeit im Jahr 2011 beispielsweise der Anschluss von 105 entlegenen Dörfern an das staatliche Stromnetz. Zudem scheint es nach aktuellem Stand realistisch, bis 2015 das Ziel zu erreichen, insgesamt 75 % der Bevölkerung einen Zugang zu Trinkwasser zu ermöglichen.

Rund um Benin

HAUPTSTADT	*politisch: Porto-Novo, wirtschaftlich (Regierungssitz): Cotonou*
FLÄCHE	*112.622 km²*
EINWOHNERZAHL	*9,1 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Baumwolle, Erdnüsse, Palmöl*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Königspaläste von Abomey (Weltkulturerbe der UNESCO)* *Pfahlbaudorf Ganvie bei Cotonou* *Nationalpark W (frz. Parc national du W, UNESCO-Welterbe)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Voodoo-Fest*







YAMSWURZEL MIT HÜHNCHEN

Hühnchenteile (insgesamt etwa 1,5 kg)
2 mittelgroße Yamswurzeln
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 kleine Paprikaschote oder 2 grüne Peperoni
Knoblauch
Lorbeerblätter
1 Würfel Hühnerbrühe
Petersilie
Öl
Salz & Pfeffer

- Würzen Sie die Hühnchenteile mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblättern und einem halben Würfel Hühnerbrühe. Braten Sie die Hühnchenteile anschließend in einer Pfanne mit Öl, bis sie gar sind, oder legen Sie sie auf einen Holzkohlegrill.
- Tomaten, Zwiebel und Paprika oder Peperoni in Würfel schneiden. Alles mit einer Prise Pfeffer, dem restlichen Brühwürfel und Salz in einem Topf mit etwas Wasser andünsten. Das Gemüse anschließend warm halten.
- Die Yamswurzel schälen und in Scheiben schneiden. In Wasser kochen und anschließend in etwas Öl anbraten. Yamswurzel, Gemüse und Hühnchen heiß servieren.

AMIWO

Roter Maisbrei aus dem Süden Benins

1 Hühnchen (1,5 kg)
Knoblauch
¼ l Öl
2 Zwiebeln
8 Tomaten
20 g geräucherte Garnelen
6 Gläser Maismehl
1 Würfel Hühnerbrühe
grüne Peperoni
Salz & Pfeffer

- Die Hühnchenteile mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Anschließend die Hühnchenteile in einem Topf mit Wasser kochen, frittieren und beiseitestellen.
- In einem Topf 4 EL Öl erhitzen. 4 zerdrückte Tomaten hinzugeben und in zwei Tassen Wasser (oder dem Geflügelfond) etwa 10 Minuten kochen lassen. Die restlichen Gewürze, die geräucherten Garnelen und pürierte Peperoni hinzufügen. Weitere 10 Minuten kochen lassen und anschließend den Brühwürfel hinzufügen und salzen.
- Zu dieser Soße ein oder zwei Gläser Maismehl hinzufügen und daraus einen Brei bereiten. Aufkochen lassen und unter ständigem Rühren mit einem Holzspatel nach und nach das restliche Maismehl hinzufügen, bis ein nicht allzu fester Brei entsteht. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend Tomaten, Pfeffer und Peperoni hinzugeben und aus allen Zutaten eine Tomatensoße bereiten. Salzen. Den roten Brei mit den Hähnchenteilen, der Tomatensoße und etwas pürierter Peperoni servieren.

CÔTE D'IVOIRE

24

Nach der Erlangung der Unabhängigkeit von der französischen Kolonialmacht im Jahr 1960 erlebte Côte d'Ivoire eine Periode politischer und wirtschaftlicher Stabilität. Innere Spannungen und der Verfall der Kakaopreise ließen Ende der Neunzigerjahre jedoch eine schwerwiegende Krise ausbrechen, die zur Spaltung der Bevölkerung führte. Diese Umstände machen die Fortsetzung der entwicklungspolitischen Zusammenarbeit zwischen Deutschland und Côte d'Ivoire umso wichtiger.

Die Schwerpunkte dieser Zusammenarbeit liegen auf der ländlichen Wirtschaftsentwicklung sowie dem Erhalt und der Förderung der Biodiversität. So werden unter anderem besonders strukturschwache Regionen bei der Bereitstellung nachhaltiger Einkommensmöglichkeiten unterstützt. Ebenfalls im Fokus steht der Schutz der sehr artenreichen Tier- und Pflanzenwelt, unter anderem im Taï-Nationalpark, dem größten intakten Regenwald Westafrikas.



Rund um Côte d'Ivoire

HAUPTSTADT	*Yamoussoukro*
FLÄCHE	*322.000 km²*
EINWOHNERZAHL	*ca. 20 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Kakao, Kaffee, Holz, Erdöl, Baumwolle, Bananen, Ananas, Palmen, Fisch*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Mais, Hirse, verschiedene Wurzeln (Yams, Maniok, Süßkartoffeln), Foutou (Nationalgericht), verschiedene Gemüsesorten*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*zahlreiche Nationalparks (z. B. Nationalpark Comoé, Taï-Nationalpark, Abidjan (ehemalige Hauptstadt)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Tabaski (Opferfest), Eid-al-Fitre (Ende des Ramadan), Nationalfeiertag u. v. m.*



KÉDJÉNOU
Hühnerragout

1 Suppenhuhn
1 Zwiebel
2 frische Tomaten
2 frische scharfe Peperoni
Salz & Pfeffer
1 Brühwürfel
½ Glas Palmwein (Bandji blanc)
1 Bananenblatt
1 Faden aus Baumrinde oder ein anderer Faden

- Das zerteilte Suppenhuhn in ein Canari (Tongefäß; alternativ: Schnellkochtopf oder Römertopf) geben.
- Das Gemüse (Zwiebel, frische Tomaten, Peperoni) hinzufügen.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Brühwürfel und dem Wein würzen.
- Das Bananenblatt über den Canari legen und mit einem Faden aus Baumrinde hermetisch verschließen.
- Bei großer Hitze 15 bis 20 Minuten kochen und dabei den Canari alle drei Minuten schütteln.
- Canari während der gesamten Zeit des Kochens nicht öffnen!
- Nach 15 bis 20 Minuten Canari öffnen und das Kédjénou mit Couscous als Beilage servieren.

GESCHMORTER FISCH MIT GEMÜSE

2 Fische (vorzugsweise Doraden)
2 Möhren
1 Kartoffel
1 grüne Paprika
Saft einer Zitrone
1 fein gewürfelte Zwiebel
1 Bund Petersilie
3 gehackte Knoblauchzehen
2 EL fein gehackte Petersilie
2 EL fein gehackter Koriander
½ TL getrocknetes Basilikum
½ Teeglas Olivenöl
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel
edelsüßes Paprikapulver

- Die fein gehackte Petersilie, den fein gehackten Koriander, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Olivenöl, gewürfelte Zwiebel, getrocknetes Basilikum, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver in ein Gefäß geben und gut vermengen. Die Fische hinzugeben und den Bauchraum und die Kiemenspalten mit der Masse bestreichen. 5 Minuten marinieren lassen.
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Kartoffel schälen und in Stücke schneiden.
- Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, das Gemüse hineingeben, das Bund Petersilie dazugeben, die Fische darauflegen und alles mit der Marinade übergießen.
- Im auf 200° C vorgeheizten Ofen backen, bis das Gemüse gar ist.
- Mit Couscous als Beilage servieren.

DEMOKRATISCHE REPUBLIK KONGO

26



Die Demokratische Republik Kongo ist die grüne Lunge Afrikas, das zweitgrößte Land Afrikas und im Besitz von wertvollen Bodenschätzen, großen tropischen Regenwäldern und Wasservorkommen. Trotz dieses potenziellen Reichtums ist Kongo eines der ärmsten Länder der Welt. Dies ist einerseits auf die koloniale Ausbeutung zurückzuführen, andererseits auf die mehr als 30-jährige Diktatur und die vielen Kriege, die das Land jahrelang erschütterten.

Bei den großen Herausforderungen des Wiederaufbaus, vor denen das zentralafrikanische Land heute steht, wird es von der deutschen Entwicklungszusammenarbeit unterstützt. Die Aufgabenfelder Wasserversorgung, Schutz und nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen sowie der Auf- und Ausbau eines Mikrofinanzsystems bilden hierbei die Schwerpunkte. Deutschland hilft außerdem dabei, die wirtschaftliche Entwicklung der Provinz Maniema voranzutreiben.



Rund um die Demokratische Republik Kongo

HAUPTSTADT	*Kinshasa*
FLÄCHE	*2.345.410 km²*
EINWOHNERZAHL	*67,758 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Diamanten, Kobalt, Rohöl, Kaffee, Edelhölzer, Kautschuk, Kakao, Palmprodukte*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Mais, Maniok, Piri Piri (Huhn mit Pfeffer-Spezialität)*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Boyomafälle, Albertsee, Nationalpark Kahuzi-Biega, Nationalpark Garamba (beide Parks sind UNESCO-Welterbestätten)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Unabhängigkeitstag, Tag der Märtyrer*



GERÄUCHERTES FLEISCH MIT ERDNUSSPASTE

½ kg geräuchertes Fleisch nach Wahl, hier: Schweinefleisch
1 EL passierte Tomaten
1 große Zwiebel, etwas Knoblauch
Mwambe (Erdnusspaste)
Öl zum Braten
½ l Wasser
frische Peperoni
Salz

- Anschließend einige Minuten in einem Topf mit heißem Öl anbraten.
- Die klein geschnittene Zwiebel und etwas Knoblauch hinzufügen und mit einem Löffel umrühren.
- Ein EL passierte Tomaten hinzufügen und im Kochtopf umrühren.
- ½ Liter Wasser und etwas frische Peperoni (ganz oder klein geschnitten) hinzufügen.
- 1 EL Erdnusspaste hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit Fufu (Brei aus Maniok oder Yams), Reis oder Kochbananen als Beilage servieren.

GHANA

28

Als erste ehemalige Kolonie südlich der Sahara erlangte Ghana im Jahr 1957 seine Unabhängigkeit. Die demokratische Entwicklung des Landes gilt bis heute als beispielhaft in Afrika. Doch auch in den Bereichen Armutsbekämpfung, politische Stabilität und Schutz der Menschenrechte nimmt Ghana im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern eine Vorbildfunktion ein. So scheint Ghana bereits heute das für 2015 angesetzte Millenniumsentwicklungsziel, die Armut innerhalb der Bevölkerung im Vergleich zu 1990 um 50 % zu senken, erreicht zu haben.

Deutschland und Ghana sind auf handels- und entwicklungspolitischer Ebene auf vielfältige Weise miteinander verbunden. Die Zusammenarbeit der beiden Länder fokussiert sich auf die Förderung der Zivilgesellschaft, die Steigerung der Produktivität in der Landwirtschaft und die nachhaltige Wirtschaftsentwicklung.



Rund um Ghana

HAUPTSTADT	*Accra*
FLÄCHE	*238.540 km²*
EINWOHNERZAHL	*24,966 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Gold, Kakao, Edelhölzer, Erdöl, Erdgas*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Schloss Christiansborg, das Dorf Larabanga, Fort Elmina und Fort St. Jago da Mina (UNESCO-Weltkulturerbe)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Revolutionstag*



NKOTOMIRE STEW
Taro(Wasserbrotwurzel)-Eintopf

½ kg Taroblätter
150 ml Palmöl
1 große Zwiebel
Salz und Chili nach Belieben
1 Dose (240 g) Tomaten
300 ml Wasser
½ kg Räucherfisch
1 Würfel Gemüsebrühe
50 g Salzfisch
1 Tasse gehackte Erdnüsse (nach Belieben)

- Die Taroblätter waschen, verlesen und zerkleinern.
- Die Zwiebel schneiden.
- Die Tomaten aus der Dose mit dem Chili vermengen, dann in Palmöl erhitzen und den Salzfisch hinzufügen.
- Mit dem Wasser auffüllen.
- Den Räucherfisch waschen, in Stücke zerteilen und zum Eintopf geben. Dann die zerkleinerten Taroblätter mit dem Brühwürfel zum Eintopf geben und abschmecken (nach Belieben 1 Tasse gehackte Erdnüsse hinzufügen).
- 5 Minuten köcheln lassen. Mit gekochten grünen Kochbananen, Yams oder Kartoffeln servieren.

TATALE
Kochbananen-Pfannkuchen

6 sehr reife Kochbananen
3 kleine Zwiebeln
½ Tasse gemahlener Reis oder Grieß
1 TL geriebener frischer Ingwer
1 Tasse Öl zum Braten
½ Tasse selbsttreibendes Mehl
2 Eier
Gewürze nach Belieben

- Die Kochbananen schälen und klein schneiden und zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln in den Mixer geben.
- Den gemahlenen Reis oder Grieß, das Mehl, die Eier und den Ingwer hinzufügen und würzen.
- Alles im Mixer vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. 30 Minuten ruhen lassen.
- Die Masse mit einem Löffel abstechen und in einer flachen Pfanne mit wenig heißem Öl ausbacken.
- Heiß servieren.

KAMERUN

30



Rund um Kamerun

HAUPTSTADT	*Jaunde*
FLÄCHE	*475.000 km²*
EINWOHNERZAHL	*ca. 20 Mio.*
EXPORTGÜTER	*v. a. Öl*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Mais, Kochbananen, Maniok, Yams, Taro, Macabos (Knollenfrüchte), Süßkartoffeln, Fisch, Früchte*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Tierreservat Dja, Kathedrale von Yaoundé, grenzüberschreitender Schutzgebietskomplex 'Tri-National de la Sangha', Nyos-See*
BRÄUCHE UND FESTE	*Eid-ul-Adha (Opferfest), Geburtstag des Propheten, Ostern, Weihnachten*

Kamerun ist aktuell eines der Länder mit dem größten Wirtschaftsaufkommen in Zentralafrika. Das zu knapp über 40 % mit Wald bewachsene Land war bis zum Ende des Ersten Weltkriegs eine deutsche Kolonie. Nunmehr unterstützt Deutschland Kamerun dabei, sich bis 2035 zu einem demokrtischen Schwellenland zu entwickeln.

Im Fokus der entwicklungspolitischen Zusammenarbeit stehen die nachhaltige Nutzung der Tropenwälder, die Unterstützung einer guten Regierungsführung sowie der Kampf gegen HIV und AIDS. Zu diesem Zweck werden unter anderem der Ausbau und die Verbesserung von Krankenhäusern und Gesundheitsstationen gefördert. Um den einzigartigen Tropenwald zu schützen, berät Deutschland die kamerunische Regierung in der nachhaltigen Forstwirtschaft und beim Management von Naturschutzgebieten. Auch bei der Reformierung des Verwaltungsapparats und bei der Stärkung zivilgesellschaftlicher Initiativen leistet die Bundesrepublik Unterstützung.





KIDNEYBOHNEN MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN

4 Dosen Kidneybohnen (je 400 g)
2 Dosen geschälte Tomaten
3 frische Rispentomaten
2 Zwiebeln
Öl nach Geschmack
1 Stück Ingwer und 4 Knoblauchzehen
Gewürzmischung für Chili con Carne
Chili nach Belieben
8 Kochbananen
Salz &Pfeffer

- Öl in einem Topf erhitzen.
- Eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden und andünsten.
- Die Tomaten (frisch und aus der Dose) mit dem klein geschnittenen Ingwer, dem gehackten Knoblauch und der zweiten Zwiebel pürieren und dazugeben. Ca. 5–10 Minuten kochen lassen.
- Mit Chili-con-Carne-Gewürzmischung abschmecken.
- Bohnen dazugeben, Soße ca. 5–10 Minuten kochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit Salz nach Belieben abschmecken.
- Im Original – aus frischen roten Bohnen – gehört auch viel Chili dazu.
- In der Zwischenzeit die Kochbananen schälen und in schräge Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne bzw. in einer Fritteuse erhitzen und anschließend frittieren.
- Dazu werden Beignets (Bällchen aus Teig), Maniok oder Reis gegessen.

HÄHNCHENBRUSTFILET IN ERDNUSS-SOSSE MIT REIS

800 g Hähnchenbrustfilet
Tomaten, 1 x geschälte Tomaten aus der Dose (400 g) und
3 frische Rispentomaten
Erdnusspaste ohne Zuckerzusatz (meist im Afrikashop erhältlich)
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer und 3 Knoblauchzehen
Sellerieblätter oder Basilikum
2 Lorbeerblätter
körnige Brühe als Gewürz
Öl
Salz & Pfeffer

- Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen, zur Seite legen.
- Danach in einer Pfanne mit Öl ca. 5–10 Minuten braten.
- In der Zwischenzeit Tomaten mit Ingwer, Knoblauch und Sellerie bzw. Basilikum pürieren.
- Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen.
- Längs geschnittene Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Anschließend das Püree aus Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Sellerie bzw. Basilikum sowie die Lorbeerblätter dazugeben.
- Ca. 10–15 Minuten köcheln lassen.
- 2–3 EL Erdnusspaste in die Tomatensoße geben. So lange rühren, bis eine homogene Soße entsteht, ggf. etwas Wasser dazugeben (evtl. Erdnusspaste vorher mit Wasser anrühren).
- Mit körniger Brühe abschmecken.
- Nochmals ca. 10 Minuten kochen lassen, anschließend die Hähnchenbrust-filets dazugeben.
- Mit Reis, Kartoffeln oder Couscous servieren.

KENIA

32

Nach der Erlangung der Unabhängigkeit im Jahr 1963 war Deutschland das erste Land, das den kenianischen Staat völkerrechtlich anerkannte. Die kenianische Regierung wird bei ihren wirtschaftlichen und politischen Reformbemühungen in vielfacher Weise von der Bundesrepublik unterstützt. Die deutsche Entwicklungszusammenarbeit unterstützt im Schwerpunkt die Sektoren Landwirtschaft, Wasser und Gesundheit. Zu den Zielen gehört es, den Privatsektor zu fördern sowie den Zugang zur Wasser-/Sanitätsversorgung und zu Gesundheitsdienstleistungen zu erweitern. Außerdem ist es Deutschland ein Anliegen, eine gute Regierungsführung in Kenia zu unterstützen. Zu diesem Zweck findet deutsch-kenianische Entwicklungszusammenarbeit im Bereich des Justizwesens, der Korruptionsbekämpfung und der transparenten Haushaltsführung statt. Auch die Natur steht im Fokus: 2012 beteiligte sich das BMZ gemeinsam mit Israel an dem Aufbau von Aquakulturen und der Vermittlung von entsprechendem Fachwissen im stark überfischten Viktoriasee, um die Lebensgrundlage der ansässigen Fischer zu erhalten.

Rund um Kenia

HAUPTSTADT	*Nairobi*
FLÄCHE	*580.367 km²*
EINWOHNERZAHL	*ca. 41 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Kaffee, Tee, Schnittblumen*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Masai-Mara-Naturschutzgebiet, Marsabit-Nationalpark, Viktoriasee*
BRÄUCHE UND FESTE	*Jamhuri (Unabhängigkeitstag), Mashujaa Day (Tag der Helden)*







KACHUMBARI

4 mittelgroße Tomaten
2 kleine rote Zwiebeln
2 grüne Chilischoten (nach Belieben)
2 TL frisch gepresster Zitronensaft
Salz
1 Bund frischer Koriander
1 mittelgroße Avocado (nach Belieben)

- Die Zwiebeln hacken, Tomaten und Avocado in kleine Würfel schneiden. Dann die Chilischoten fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermengen.
- Mit Zitronensaft, Koriander und Salz abschmecken.
- Als Dip zu Grillfleisch, Reis oder einem anderen Gericht servieren.

MUKIMO

Eine Art Kartoffelpüree



1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln
½ Tasse gekochte Erbsen
½ Tasse gekochte junge Maiskörner (vom Kolben)
1 Bund Kürbisblätter oder Spinat
Salz
Milch, Sahne oder Butter (nach Belieben)

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden (damit sie schneller gar werden).
- Die Kartoffeln in einem Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen.
- Wenn die Kartoffeln halb gar sind, die Kürbisblätter oder den Spinat hinzufügen und zusammen kochen.
- Wenn die Kartoffeln weich genug sind, um sie zerdrücken zu können, vom Herd nehmen und das Wasser abgießen.
- Die gekochten Erbsen, die gekochten jungen Maiskörner und Salz untermengen und so lange zerdrücken, bis eine breiige Masse entsteht.
- Mit Milch, Sahne oder Butter verfeinern.
- Zu Eintöpfen oder z. B. Rindergulasch servieren.

LIBERIA

34

Rund um Liberia

HAUPTSTADT	*Monrovia*
FLÄCHE	*111.369 km²*
EINWOHNERZAHL	*4,1 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Kautschuk, Öl, Eisenerz, Diamanten, Gold, Holz*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Fufu (Brei aus Maniok, Yamswurzel und Kochbanane), Obst*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*zahlreiche Strände, Buchanan, Robertsport, tropischer Regenwald*
BRÄUCHE UND FESTE	*teilweise animistische Kultur, Maskentänze*



Mit der Friedensnobelpreisträgerin Ellen Johnson Sirleaf als Staatspräsidentin hat Liberia eine höhere politische Stabilität erlangt. Die Reformen für nachhaltige Entwicklung sind in dem Land seitdem deutlich wirksamer.

Um diesen Trend zu befördern, engagiert sich Deutschland mit seinen Entwicklungsmaßnamen besonders im Bereich der Infrastruktur, indem es z. B. den Reconstruction Trust Fund der Weltbank mitträgt. Darüber hinaus nimmt Deutschland im Verkehrsbereich auch eine beratende Funktion für die liberianische Regierung wahr.

Über das Reintegrations-und Wiederaufbauprogramm werden im Südosten des Landes neben Straßen und Brücken auch Schulen, Gesundheits- und Sanitärinfrastruktur rehabilitiert bzw. neu gebaut.

Da für die wirtschaftliche Lage des Landes eine geordnete Bewirtschaftung und Verarbeitung seiner zahlreichen Ressourcen notwendig ist, unterstützt Deutschland die liberianischen Behörden darüber hinaus mit der Initiative zur Verbesserung der Transparenz in der Rohstoffindustrie (EITI). So wird gute Regierungsführung mit wirtschaftsbelebenden Elementen im Rohstoffsektor kombiniert.



MANIOKBLÄTTER

Liberianische Gerichte bestehen normalerweise aus einer Kombination von Fleisch, Fisch und Huhn, können aber auch mit nur einer der genannten Fleischsorten zubereitet werden.

3 Tassen rotes Palmöl
4 Maggiwürfel
3 Packungen gemahlene Maniokblätter
5 frische Pfefferkörner
1 große Zwiebel, fein gehackt
½ TL Natron
1 Huhn
½ kg frisches Rindfleisch
1 Trockenfisch
2 TL gemahlene Erdnüsse (in heißes Wasser einrühren)

- Das Rindfleisch, das Huhn (Fleisch in Stücke schneiden) und den Trockenfisch in einen Topf geben und 5 Tassen Wasser hinzufügen. Einen Maggiwürfel dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Dann die gemahlenen Maniokblätter, die Pfefferkörner, die gehackte Zwiebel, Natron, die gemahlenen Erdnüsse und 3 Maggiwürfel hinzufügen und umrühren.
- Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. Dann rotes Palmöl hinzufügen und unter die Maniokblätter rühren. Auf niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen und die Maniokblättersoße mit gekochtem Reis servieren.

GEBRATENE AUBERGINEN

5 mittelgroße Auberginen
2 Tassen Pflanzenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 TL Tomatenmark
Fleisch, Fisch und Huhn nach Belieben
3 Maggiwürfel
Salz & Pfeffer

- Die Auberginen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Tassen Pflanzenöl in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch, Huhn und Fisch klein schneiden und in das heiße Öl geben. Alles 5 Minuten goldbraun anbraten.
- Fleisch, Huhn und Fisch aus dem Topf nehmen und die Auberginen im verbliebenen Öl hellbraun anbraten. Zwiebeln, Tomatenmark, Fleisch, Huhn und Fisch dazugeben und umrühren. 2 Tassen Wasser, Maggiwürfel, Salz und Pfeffer dazugeben und zum Kochen bringen.
- Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze unter häufigem Umrühren 25 Minuten köcheln lassen, bis die Auberginen weich sind.
- Diese Soße wird zu gekochtem Reis serviert.

MADAGASKAR

36

Madagaskar ist der größte Inselstaat Afrikas und seit 1960 von Frankreich unabhängig. Das eigentlich durch mittlere Einkommen geprägte Land erfuhr durch seine sozialistische Ausrichtung und Abschottung gegenüber der westlichen Welt seit 1972 einen massiven sozialen und ökonomischen Abstieg. Aufgrund von Misswirtschaft und schlechter Regierungsführung zählt es seitdem zu den am wenigsten entwickelten Ländern weltweit. Die Wirtschaft Madagaskars wird vom Agrarsektor dominiert, mehr als drei Viertel der Bevölkerung leben von der Landwirtschaft. Gleichzeitig ist Madagaskar von einer einzigartigen biologischen Vielfalt geprägt. Viele Tier- und Pflanzenarten existieren aufgrund der Insellage nur hier. Daher ist eine der größten Herausforderungen des Landes der Umweltschutz. Momentan ist Madagaskar jedoch durch die anhaltende instabile politische Lage international isoliert, was die ökonomische Entwicklung maßgeblich beeinträchtigt.

Die Entwicklungszusammenarbeit zwischen Deutschland und Madagaskar wurde 2009 aufgrund von demokratisch nicht legitimen Verhältnissen vorläufig eingestellt. Regierungsfern arbeitende Projekte mit dem Schwerpunkt Umwelt- und Ressourcenschutz werden fortgeführt. Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung fördert weiterhin Projekte von politischen Stiftungen und Kirchen in Madagaskar. Auch Maßnahmen der Katastrophenvorsorge und Ernährungssicherung werden finanziert.

Rund um Madagaskar

HAUPTSTADT	*Antananarivo*
FLÄCHE	*587.041 km²*
EINWOHNERZAHL	*21,3 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Gewürze, Kakao, Kaffee, Holz*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Reis, Maniok, Mais*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Hauts Plateaux, Berg Tsaratanana*
BRÄUCHE UND FESTE	*Jazzfestival „Madajazzcar", Salegy (rhythmische Tanzmusik)*



BEIGNETS AU CRESSON Kresse-Beignets

100 g Weizenmehl
250 ml Wasser
1 Bund Kresse
20 g Tomaten
1 Zwiebel
Chili
Salz & Pfeffer

- Kresse, Tomaten und Zwiebel klein schneiden und mit Mehl und Wasser mischen.
- Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- Kleine Bällchen aus der Masse formen.
- Bei mittlerer Temperatur in heißem Öl frittieren.



MOFORAVINA Reiskuchen mit Banane

500 g Bananen
400 g Reismehl
150 g Zucker
½ Vanilleschote (Vanillemark)
370 ml Wasser
1 Bananenblatt pro Person

- Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und den Zucker hinzufügen. Reismehl, Vanillemark und Wasser hinzugeben und auf niedriger Stufe mixen.
- Die Mischung in die Bananenblätter geben und die Blätter durch Falten fest verschließen. Anschließend in kochendes Wasser geben und ca. 60 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

MALAWI

38

1994 gelang Malawi der friedliche Übergang von einem autoritär geführten Regime zu einer Mehrparteiendemokratie. Das Land im südlichen Afrika hat eine vornehmlich von der Landwirtschaft geprägte ökonomische Struktur. Die Entwicklungszusammenarbeit zwischen Deutschland und Malawi hat eine lange Tradition und besteht bereits seit der Unabhängigkeit Malawis vom Vereinigten Königreich 1964.

Deutschland engagiert sich in Malawi in vielerlei Hinsicht. Hauptschwerpunkt ist die Armutsbekämpfung. Seit 2002 stehen auch die Schwerpunkte Gesundheit, demokratische Dezentralisierung und Grundbildung im Vordergrund, um die Entwicklungskooperation noch wirksamer und effizienter werden zu lassen, die Zivilgesellschaft zu stärken und dem Land und seiner Bevölkerung eine nachhaltige Entwicklung zu ermöglichen. Zum Beispiel hat die Regierung Malawis Ende 2008 einen langfristigen nationalen Plan für den Bildungssektor verabschiedet. Dieser Plan dient als Grundlage für das deutsche Engagement im Bildungsbereich. Gemeinsam sollen Zugang zu Bildung, Qualität, Effizienz und Management der Grundbildung verbessert werden. Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Kontext ist der Aufbau von Kapazitäten im Bildungsministerium, um die Umsetzung des Plans voranzutreiben.





Rund um Malawi

HAUPTSTADT	*Lilongwe*
FLÄCHE	*118.484 km²*
EINWOHNERZAHL	*15,3 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Tabak, Tee, Zucker, Baumwolle*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Nsima (Brei aus Maismehl) mit Bohnen, Kraut und Hähnchen*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Malawi-See, Kasungu- und Liwonde-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*Monsun-Fest*



FUTALI

Futali ist ein eigenständiges Gericht, das mit Süßkartoffeln, Kürbis, Maniok oder grünen (Koch-)Bananen zubereitet werden kann.

1 kleiner Kürbis oder 2 große Süßkartoffeln oder zwei geschälte Maniokknollen oder 8 bis 10 grüne [Koch-]Bananen
1½ Tassen Erdnussmehl (oder ½ Tasse Erdnussbutterpaste)
Salz
Wasser

- Das Gemüse schälen, je nach Sorte in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen.
- Zu dem Gemüse das Erdnussmehl (oder die Erdnussbutterpaste) und Salz hinzufügen. Alles gut vermengen, sodass ein dicker, nicht wässriger Brei entsteht.
- Auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Vorsichtig auf eine Servierplatte geben, damit das Gemüse nicht zerfällt.

MALI

40

Rund um Mali

HAUPTSTADT	*Bamako*
FLÄCHE	*1.240.000 km²*
EINWOHNERZAHL	*15,8 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Gold, Baumwolle*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Hirse, Mais, Fisch, Fleisch (regional)*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Djinger-ber-Moschee, Sankóre-Moschee, Sidi Yahia-Moschee, Felsmassiv von Bandiagara, die Stadt Timbuktu*
BRÄUCHE UND FESTE	*„Tamadacht-Festival", „Festival au desert"*



Mali war bis zu seiner Unabhängigkeit 1960 Teil des französischen Kolonialreichs. Nach Jahren der Militärdiktatur ist die Republik seit dem Sturz von Diktator Moussa Traoré 1991 eine Demokratie, sodass auch der Entwicklungsprozess des Landes nach Jahren des Stillstands wieder in Gang gekommen ist. In diesem Zuge wurde ein Dezentralisierungsprogramm gestartet, das bis heute vom BMZ unterstützt wird.

Weitere Schwerpunkte in der Entwicklungszusammenarbeit zwischen Deutschland und Mali sind gute Regierungsführung, die Förderung einer produktiven und nachhaltigen Landwirtschaft sowie die Trink- und Abwasserversorgung. Außerdem beteiligt sich Deutschland an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, wie zum Beispiel an der Prävention von HIV/AIDS. Im Rahmen der multilateralen Zusammenarbeit entwickelt die Bundesrepublik in Kooperation mit der Weltbank ein Modell zur ländlichen Stromversorgung in dem rural geprägten Land. Seit März 2013 ist die entwicklungspolitische Zusammenarbeit auch regierungsnah in wichtigen Bereichen wieder aufgenommen worden.





HÜHNCHEN MIT ERDNUSS-SOSSE

1 Hühnchen, in Stücke zerteilt
2 TL geriebener Ingwer oder Ingwerpulver
1–2 ganze Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
1 EL Öl
1 fein gewürfelte Zwiebel
2 gehäutete, entkernte und in feine Würfel geschnittene Tomaten (oder Tomatenstücke aus der Dose)
1 Tasse Erdnussbutter
2 EL Salz
2 scharfe Peperoni (nach Belieben)

- Hühnchenteile, Ingwer, die Hälfte der (ganzen) Zwiebeln sowie 2 Tassen Wasser in einen Topf geben und ca. 60 Minuten garen.
- In einem zweiten Kochgefäß das Tomatenmark im Öl 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten. Fein gewürfelte Zwiebel und Tomaten hinzugeben und von Zeit zu Zeit umrühren, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Dann die Hühnchenteile und die Hälfte des Bratensaftes dazugeben. Erdnussbutter, Salz und Peperoni hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Weiter garen und dabei so viel Bratensaft zugießen, dass eine Soße von recht sämiger Konsistenz entsteht.
- Mit Reis servieren.

FISCH UND FLEISCH MIT SAKA-SAKA-SOSSE

500 g gewaschene und fein gehackte Süßkartoffel- oder Spinatblätter
400 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch
1 frischer Fisch (Red Snapper oder Tilapia)
4 frische, fein geschnittene Okras
200 ml Palmöl
1 große gehackte Zwiebel
1 Brühwürfel
1 Bund fein geschnittene Frühlingszwiebeln
Salz nach Belieben
Peperoni
1 geräucherter Fisch (optional)
3 Tassen Wasser

- Fleisch, Fisch (küchenfertig) und 1 Tasse Wasser in einen Kochtopf geben. 10 Minuten kochen lassen bzw. so lange, bis der Fisch gar ist.
- Den Fisch herausnehmen und beiseitestellen. Die Süßkartoffelblätter und das restliche Wasser hinzufügen.
- Palmöl, Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Brühwürfel dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Den frischen Fisch entgräten. Wenn geräucherter Fisch verwendet werden soll, diesen abspülen und in Stücke schneiden.
- Den Fisch mit in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Okras hinzugeben und 20 Minuten oder so lange kochen lassen, bis das Öl auf der Oberfläche zu sehen ist. Nach Belieben Salz und Peperoni hinzufügen.
- Mit Reis servieren.

MAROKKO

42



Rund um Marokko

HAUPTSTADT	*Rabat*
FLÄCHE	*459.000 km²*
EINWOHNERZAHL	*32,2 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Textilien, Fisch, Gemüse, Obst*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Fisch, Couscous, Obst, Gemüse, Tajine (Nationalgericht)*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Casablanca, Fès (älteste Königsstadt), Marrakesch, Koutoubia-Moschee*
BRÄUCHE UND FESTE	*Mandelblütenfest, Folklorefestival in Marrakesch*



Das konstitutionelle Königreich Marokko befindet sich in einem tief greifenden Wandlungsprozess vom Agrarland zum Industrie- und Dienstleistungsland. Die kontinuierliche und verlässliche Entwicklungszusammenarbeit zwischen Marokko und Deutschland ist daher sehr vielseitig. Sie umfasst Maßnahmen in den Bereichen Umwelt- und Klimawandel, nachhaltige Wirtschaftsentwicklung sowie Nutzung und Management von Wasserressourcen. Momentan wird zum Beispiel der gesamte Wassersektor nach den Grundsätzen des integrierten Wasserressourcenmanagements reformiert. Im Bereich der Umwelt und der erneuerbaren Energien werden unter anderem Windparks und Solarkraftwerke gefördert. Die Schwerpunkte der Politikberatung liegen in der Abfallwirtschaft und dem industriellen Umweltschutz. Im Rahmen der nachhaltigen wirtschaftlichen Entwicklung werden kleine und mittlere Unternehmen gefördert. Auch Mikrokredite kommen zum Einsatz und die Wettbewerbsfähigkeit der Wirtschaft im Allgemeinen wird gestärkt. Daneben ist die deutsche Entwicklungszusammenarbeit auch im Bereich Gender, das heißt der Förderung von Frauen, sehr aktiv.

SUPPE AUS GETROCKNETEN SAUBOHNEN

500 g getrocknete Saubohnen
1,5 l Wasser
8 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL mildes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
Olivenöl (nach Geschmack)
etwas Paprikapulver

- 1,5 l Wasser in einem Schnellkochtopf zum Kochen bringen. Die Saubohnen säubern, waschen und in das kochende Wasser geben, die zerdrückten Knoblauchzehen, das Salz und das milde Paprikapulver hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen gar sind, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zu einer sämigen Suppe pürieren. Auf kleiner Flamme erwärmen.
- Auf die Teller geben, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver bestreuen, mit einem feinen Faden Olivenöl garnieren und warm servieren.

MAÂKOUDAS

Eine Art Kartoffelklöße



4 in Würfel geschnittene Kartoffeln
2 Eier
2 EL gehackte Petersilie und Korianderkraut
3 Knoblauchzehen
1 EL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
etwas Mehl
Salz & Pfeffer

- Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen. Anschließend pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.
- Das Püree in eine Schüssel geben, ein Ei, Petersilie, Koriander, die zerdrückten Knoblauchzehen, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
- Kleine Bällchen daraus formen und diese mit den Fingern leicht flach drücken. Einzeln in eine Schüssel mit einem geschlagenen Ei tunken, danach in Mehl wälzen. Durch leichtes Klopfen das überschüssige Mehl entfernen.
- Die Maâkoudas in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun frittieren.

MAURETANIEN

44



Deutschland arbeitet mit Mauretanien seit seiner Unabhängigkeit im Jahre 1960 zusammen. Die Entwicklungszusammenarbeit wurde nach dem Putsch im Jahr 2008 zunächst ausgesetzt und nach den Präsidentschaftswahlen 2009 wieder aufgenommen. Schwerpunkte der deutsch-mauretanischen entwicklungspolitischen Kooperation sind Demokratie, Zivilgesellschaft und öffentliche Verwaltung. Hierbei stehen gute Regierungsführung, die Unterstützung von politischen Institutionen sowie Dezentralisierung, Kontrolle öffentlicher Finanzen und Kommunalentwicklung im Vordergrund. Zudem wird auf umwelt- und klimapolitischer Ebene zusammen gearbeitet: Der Fokus ist dabei auf Fischereiüberwachung, Umweltpolitikberatung, dezentrale Bewirtschaftung natürlicher Ressourcen und Managementberatung für den Nationalpark Banc d'Arguin gerichtet. Die Präsidentschaftswahlen 2009 wurden von ausländischen Beobachtern als demokratisch und transparent bewertet.

Rund um Mauretanien

HAUPTSTADT	*Nouakchott*
FLÄCHE	*1.030.700 km²*
EINWOHNERZAHL	*3,542 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Eisenerz, Fisch, Fischprodukte*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Fisch, Meeresfrüchte, Couscous, Ziegen-, Hammel-, Kamel-, Lammfleisch*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Nationalparks: Parc National de Diawling, Parc National du Banc d'Arguin; UNESCO-Weltkulturerbe: Ouadane, Chinguetti, Tichitt, Oualata (Karawanenstädte)*
BRÄUCHE UND FESTE	*Guetna (Dattelfest)*



COUSCOUS MIT LAMM UND GEMÜSE

1 Stück Lammfleisch oder Hammelfleisch, Schulter
1 kg Zucchini, klein
3 Auberginen
8 weiße Rüben (Navets)
3 Artischockenstangen
8 Artischockenböden
500 g Kichererbsen
500 g Bohnen (Sau-, Puffbohnen)
4 grüne Paprika
1 Dose Tomatenmark
Salz, Ras el Hanout, evtl. Harissa

- Lammschulter (mit Knochen) in große Würfel schneiden, Zucchini waschen und (ungeschält) in dicke Scheiben und Auberginen in feinere Scheiben schneiden. Die weißen Rüben schälen, in große Würfel schneiden. Artischockenstangen in 4–5 cm große Stücke und Paprika in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Fleischstücke im Topf mit Öl anbraten. Tomatenmark und Ras el Hanout nach Geschmack hinzufügen, salzen, mit Wasser bedecken und 15–20 Minuten kochen lassen. Das Gemüse und etwa 1,5 l Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen.
- Auf einer großen Platte Couscous ausbreiten, mit Salzwasser befeuchten und ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann den Couscous in ein Sieb über den Topf stellen. Sobald Dampf aus dem Couscous entweicht, vorgekochten Couscous etwa 20 Minuten, rohen Couscous etwa 40 Minuten kochen lassen. Den Couscous wieder auf die Platte schütten, Klumpen „entwirren“ und eventuell nochmals befeuchten. Gemüse abschmecken, Flüssigkeit prüfen (evtl. auffüllen), Couscous zurück in das Sieb über das Fleisch und Gemüse stellen und wieder aufkochen. 15–20 Minuten kochen lassen.
- Couscous auf einer großen Platte verteilen. Fleisch und Gemüse in der Mitte mit etwas Soße anrichten.

MAURETANISCHER TEE

Grüner Tee (9371, 8171 oder Gunpowder)
Minze
Zucker und Wasser

- Das Wasser im Wasserkessel zum Kochen bringen.
- ½ Glas Teeblätter in eine Teekanne geben.
- Ein Glas heißes Wasser zu den Teeblättern geben. Kräftig umrühren, um den grünen Tee zu waschen. Das Wasser weggießen. Sollte das abgegossene Wasser sehr dunkel sein, das Ganze wiederholen.
- Je nach Anzahl der Personen genügend heißes Wasser in die Teekanne geben und alles bei sehr schwacher Hitze zum Kochen bringen. Die Teekanne vom Feuer nehmen und auf ein Tablett stellen.
- Ausreichend Zucker, dann die Minze hinzufügen.
- Ein Glas mit Tee füllen und diesen dann wieder in die Teekanne zurückgeben – dies dreimal wiederholen, damit ein guter Aufguss entsteht.
- Erneut ein Glas mit Tee füllen und den Inhalt der Reihe nach in jedes der anderen Gläser füllen. Dabei die Hand hochheben und den Tee in hohem Bogen einschenken, damit Schaum entsteht.
- Wenn der Schaum perfekt ist, die Gläser von außen und das Tablett trocken wischen.
- Die Teekanne wieder erwärmen und die erste Runde heiß servieren.
- Zweimal alles ab Punkt 4 wiederholen. Die zweite Runde wird süßer, die dritte sehr süß.

MOSAMBIK

Rund um Mosambik

HAUPTSTADT	*Maputo*
FLÄCHE	*799.380 km²*
EINWOHNERZAHL	*23,93 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Aluminium, Strom, Tabak, Agrarprodukte*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Wusa (Maisbrei), Hirse, Sorghum, Maniok, Piri-Piri-Huhn (Spezialität), versch. Currys, Fisch*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Gorongosa-Nationalpark, Maputo-Elefantenpark, Great Limpopo Transfrontier Park (GLTP), Stadt Beira*
BRÄUCHE UND FESTE	*Unabhängigkeitstag (25. Juni), Tag der mosambikanischen Frauen (7. April)*



Nach knapp 500 Jahren der Kolonialisierung durch Portugal wurde Mosambik 1975 unabhängig. Anschließend herrschte ein Bürgerkrieg, der die Entwicklung des Landes zunächst hemmte. Seit Ende des Bürgerkriegs 1992 hat sich das rohstoffreiche Land zu einer Demokratie entwickelt – auch zum Wohle der wirtschaftlichen Entwicklung. Diese kommt allerdings noch nicht bei der Mehrheit der Bevölkerung an. Nach der anfänglichen Unterstützung des Wiederaufbaus liegt daher der Schwerpunkt der deutschen Entwicklungszusammenarbeit in den Bereichen Dezentralisierung zur Förderung der ländlichen Entwicklung, Grund- und Berufsbildung sowie nachhaltiger Wirtschaftsentwicklung. In diesem Zusammenhang wird unter anderem die Regierung unterstützt, Schulen zu bauen und Lehrer auszubilden. Staatliche Dienstleistungen sollen vermehrt auch die Landbevölkerung erreichen. Außerdem geht es darum, die Bevölkerung an der demokratischen Entwicklung zu beteiligen und die Arbeit von Behörden zu verbessern und transparenter zu gestalten.

Von der Stärkung der Zivilgesellschaft profitieren vor allem benachteiligte Gruppen, die sich so auch besser für ihre Belange einsetzen können. Darüber hinaus erhält das Land, das nach wie vor zu einem der ärmsten der Welt zählt, direkte und ungebundene Budgethilfe, um so den Staatshaushalt zu sanieren. Voraussetzung hierfür ist eine gute Regierungsführung.



MUCAPATA Reisbeilage

3 Tassen Bohnen ohne Schalen
3 Tassen Reis
2 EL Butter
200 ml Kokosmilch
Salz

→ Wasser in einem Topf aufkochen, Bohnen und Reis dazugeben und ca. 20 Minuten kochen. Wenn Reis und Bohnen gar sind, evtl. überschüssiges Wasser abgießen. Dann Kokosmilch, Butter und ausreichend Salz hinzufügen und gut umrühren. Das Gericht soll eine feste Konsistenz haben.

→ Als Beilage z. B. zu Hühnchen servieren.

FRANGO ZAMBEZIANA

Für die Masala:
200 g Kokosraspel
1 EL Kümmel
4 Safranfäden
1/2 TL Zimt
5 ganze Nelken
1 EL frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Koriandersamen

Für das Curry:
1,5 kg Hühnchenteile
1 EL Soja- oder Erdnussöl
3 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Tamarindenpaste
200 ml dicke Kokosmilch
200 ml Wasser
1 TL Currypulver
1 TL Salz
1 TL Piri-Piri-Chilischoten, fein gehackt (oder nach Geschmack)
2 EL Koriander, grob gehackt
1 EL Petersilie, gehackt

→ Eine trockene Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kokosraspel hinzufügen und unter häufigem Rühren ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend zusammen mit dem Muskatnusspulver und den Safranfäden in eine Schüssel geben. Die restlichen Gewürze in eine Pfanne geben und ein paar Minuten trocken anbraten. Wenn alle Gewürze geröstet sind, in einer Gewürz- oder Kaffeemühle zu einem feinen Pulver mahlen. Alles in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

→ Das Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln für 2 Minuten anbraten. Jetzt den Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Minuten braten. Die Hühnchenteile hinzugeben, ab und zu wenden und alles zusammen anbraten, bis das Hühnchen goldbraun ist. Nun die Masala-Mischung hinzugeben und umrühren. Kokosmilch und Wasser dazugeben. Anschließend Tamarindenpaste, Currypulver, Salz und Piri-Piri-Chilischoten hinzufügen. Nun aufkochen und anschließend mit Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnchenfleisch zart gekocht ist. Mit Koriander und Petersilie verfeinern. Als Beilage eignet sich Reis.

NAMIBIA

48

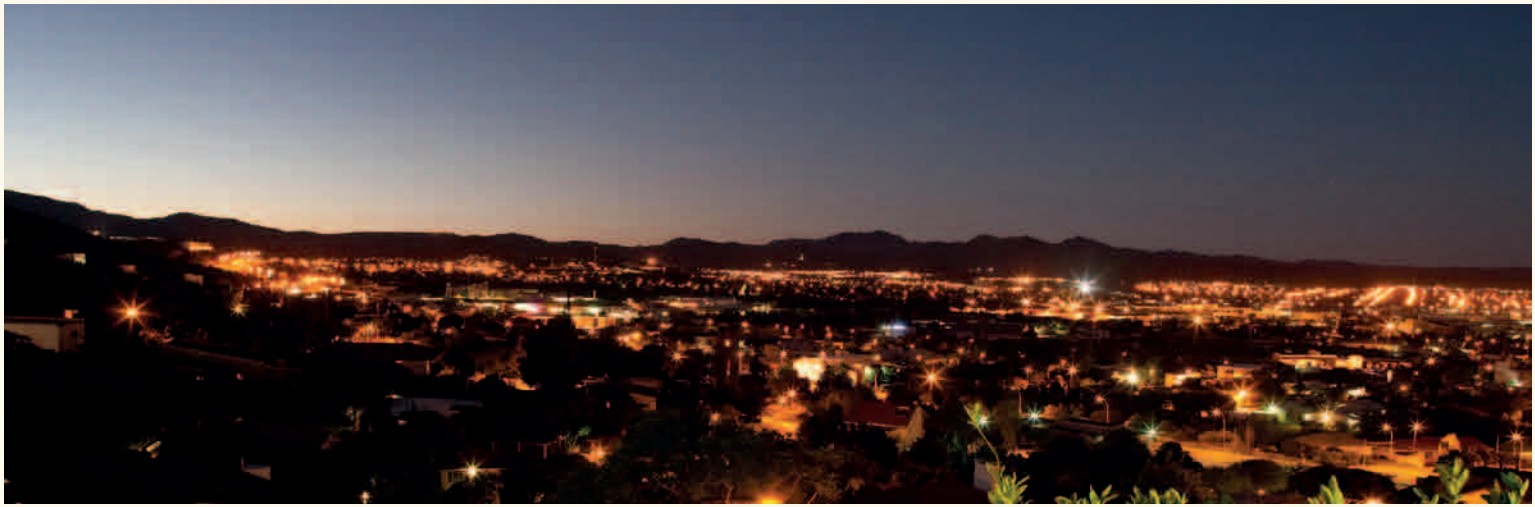


Rund um Namibia

HAUPTSTADT	*Windhoek*
FLÄCHE	*824.290 km²*
EINWOHNERZAHL	*2,324 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Metalle, Diamanten, Uran, Nahrungsmittel*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Pap (Maisbrei), versch. Gemüse, Fleisch, Fisch*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Etosha-Nationalpark, Namib-Wüste, Skeleton-Coast-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*Otjiserandu (Herero-Fest), christliche Feiertage, /Ae//Gams-Festival, Zeraoua-Fest*

Aufgrund der gemeinsamen kolonialen Vergangenheit von 1884 bis 1915 gibt es zwischen Deutschland und Namibia eine besondere Verbindung. Nach dem Ersten Weltkrieg stand Namibia unter südafrikanischer Besatzung und wurde erst 1990 unabhängig. Zwar lebt in dem Land die Bevölkerung zum großen Teil unterhalb der Armutsgrenze, doch der Staat gilt aufgrund seiner stabilen Demokratie als sicherer Investitionsstandort.

Die besondere Beziehung zu Deutschland zeigt sich insbesondere im großen Engagement beider Länder in der Entwicklungszusammenarbeit. Seit der Unabhängigkeit ist die Bundesrepublik wichtigster bilateraler Geldgeber der jungen aufstrebenden Republik. Namibia erhält von der Bundesregierung pro Kopf der Bevölkerung mehr Mittel für Entwicklung als alle anderen deutschen Partnerländer in Afrika. Die Schwerpunkte der Zusammenarbeit liegen in den Bereichen Management von natürlichen Ressourcen, Transport, nachhaltige Wirtschaftsentwicklung sowie Bekämpfung von HIV und AIDS. Außerdem wurde die sogenannte deutsch-namibische Sonderinitiative der Versöhnung gestartet. In diesem Zusammenhang unterstützt Deutschland namibische Gebiete, die in besonderer Weise unter der deutschen Kolonialherrschaft gelitten haben.



KNOBLAUCH-FRISCHKÄSE-DIP

250 g Frischkäse
60 ml Mayonnaise
7 Zehen Knoblauch, fein gehackt
60 g frische Minze, fein gehackt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

→ Alle Zutaten miteinander verrühren und bis zum Servieren (am besten über Nacht oder zumindest einige Stunden) im Kühlschrank aufbewahren. Je länger die Masse durchziehen kann, desto intensiver wird der Geschmack.

NAMIBISCHE LAMMKOTELETTS

Zusammen grob hacken:
1 kg Hackfleisch vom Lamm
60 g frische Minze
1 große Zwiebel
60 g frische Petersilie
1 rote Chilischote
1 rote Paprika

Weitere Zutaten:
5 g Salz
2 g frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
10 g gemahlener Kreuzkümmel
2,5 g gemahlener Koriander
5 g Paprika
3 Eier
45 g Speisestärke
125 g Schafskäse

→ Hackfleischmasse mit den übrigen Zutaten vermengen und zu eiförmigen Kugeln formen. Auf Spieße stecken und im Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten grillen oder in einer Bratpfanne in etwas Öl braten.

→ Mit Knoblauch-Frischkäse-Dip servieren.

NIGER

50



Die Republik Niger gilt noch immer als eines der ärmsten Länder der Welt, obwohl es große Vorkommen an Bodenschätzen wie Gold, Uran und auch Öl gibt.

Die Schwerpunkte der deutschen Entwicklungszusammenarbeit liegen im Bereich der Dezentralisierung, der guten Regierungsführung sowie der produktiven Landwirtschaft und Ernährungssicherung. Außerdem umfasst die Kooperation die Bereiche Gesundheit und Grundbildung der Bevölkerung. In mehreren Projektgemeinden wurden unter Miteinbeziehung zahlreicher gesellschaftlicher Gruppen Pläne entwickelt, wie landwirtschaftliche Flächen nachhaltig genutzt werden können. Außerdem hilft Deutschland, die natürlichen Ressourcen zu schützen und zerstörte Flächen für die landwirtschaftliche Nutzung zurückzugewinnen.

Rund um den Niger

HAUPTSTADT	*Niamey*
FLÄCHE	*1.267.000 km²*
EINWOHNERZAHL	*16,1 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Uran, Vieh, Zwiebeln*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Hirse, Mais, Sorghum, versch. Gemüse- und Fleischsorten*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Nationalpark „W“, Naturparks Aïr und Ténéré (beide UNESCO-Weltnaturerbe), Palast des Zarmakoye in Dosso, Sultanspalast in Zinder*
BRÄUCHE UND FESTE	*Eid al Fitr (Ende des Ramadan), Tabaske (Opferfest), Mouloud (Geburtstag Mohammeds)*





DAMBOU

500 g Hartweizen-Couscous
gehackter Spinat
Öl oder Butter
2 Zwiebeln
1 Maggi-Würfel
Peperoni (optional)
Salz & Pfeffer

- Couscous nach Anleitung zubereiten.
- Den Spinat in einem Topf mit etwas Wasser langsam erwärmen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln in dünne Spalten schneiden und in einem halben Glas Öl oder 150 g Butter anbraten, bis sie glasig sind. Beiseitestellen.
- Auf einer ovalen Platte Couscous und Spinat mischen, die Zwiebel-Öl-Zubereitung und den Maggiwürfel hinzufügen und weiter verrühren, bis aus Spinat und Couscous-Grieß ein festes Gemisch entsteht.

NIGERIA

52

Nigeria ist nicht nur das bevölkerungsreichste Land des gesamten Kontinents und damit größter Binnenmarkt Afrikas, sondern auch dasjenige mit dem größten Wirtschaftsaufkommen im westlichen Teil von Afrika. Die deutsch-nigerianische Kooperation konzentriert sich daher auch auf thematische und regionale Entwicklungsprogramme, die eine nachhaltige Wirtschaftsentwicklung zum Ziel haben. Insbesondere wird die Position kleiner und mittelgroßer Unternehmen gestärkt, indem die Reformierung des Finanzsektors gezielt gefördert wird.

Des Weiteren soll die Entwicklungszusammenarbeit im Bereich der erneuerbaren Energien und Energieeffizienz einen wichtigen Beitrag leisten. Daran beteiligen sich viele deutsche Firmen, die so den Zugang der Menschen zu einer modernen Energieversorgung ermöglichen wollen. Das BMZ unterstützt die Verbesserung der institutionellen Voraussetzungen für eine nachhaltige Energieversorgung und -nutzung. So steigt die Qualität der Stromversorgung – ein wichtiger Faktor für die Ansiedlung von Gewerbe und Industrie und damit für neue Arbeitsplätze. Außerdem wird Nigeria im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit im Gesundheitssektor bei der Bekämpfung von Polio unterstützt.

Rund um Nigeria

HAUPTSTADT	*Abuja*
FLÄCHE	*923.768 km²*
EINWOHNERZAHL	*167 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Öl, Gas, Kakao, Leder, Kautschuk, pflanzl. Öl*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Reis, Hirse, Süßkartoffeln, Fisch*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Lagos, Kano, Orumiri-Wasserfälle, Gashaka-Gumti-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*Sallah-Fest, Eyo-Festival, Arugungu-Fest (Region Sokoto, Benin-Fest, Onwasato-Fest, Shango-Fest zu Ehren des Donnergottes Shango u. v. m*



NIGERIANISCHER YAMSBREI

1 weiße Yamsknolle
1 Zwiebel
1 geräucherter Fisch (z. B. Makrele)
Palmöl (rot)
2 TL gemahlene Flusskrebse
frische grüne Kräuter (z. B. Petersilie)
Chilipulver
Salz
2 Maggiwürfel

- Die Yamsknolle schälen und in mittelgroße Würfel schneiden.
- Den Yams waschen, in einen Topf geben und mit ausreichend Wasser bedecken.
- Salz, Maggiwürfel und den geräucherten Fisch zu dem Yams geben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen.
- Zwiebel klein schneiden, mit Chilipulver vermengen und mit den Flusskrebsen und dem Palmöl zum Yams geben.
- Den Yams bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten gar kochen.
- Den Yams gut durchrühren und gegebenenfalls noch salzen.
- Etwa weitere 5–7 Minuten kochen.
- Frische grüne Kräuter hinzufügen und nochmals etwa 5 Minuten kochen.

NIGERIANISCHER GEBRATENER REIS

1 ganzes Huhn
3 Tassen Reis
3 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
Salz
Hühnergewürz
Chilipulver
Currypulver
Thymian
3 Maggiwürfel
fein geschnittenes oder gewürfeltes Gemüse (grüne Paprika, rote Paprika, grüne Erbsen, Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Mais, Karotten usw.)
Garnelen (nach Belieben)

- Das Huhn säubern und waschen und mit Hühnergewürz, Zwiebel, Salz, Currypulver, Maggi und Thymian würzen.
- Das Huhn in einem Topf mit Wasser weich kochen, abkühlen lassen und die Brühe in ein Gefäß gießen.
- Das Huhn nach Belieben braten oder grillen.
- Den Reis möglichst mit sehr heißem Wasser waschen und in der Hühnerbrühe mit Chilipulver, Salz, Maggiwürfeln (nach Belieben), Frühlingszwiebel und Zwiebel kochen.
- Den Reis kochen, bis er fast weich ist.
- Den Reis zusammen mit dem noch rohen Gemüse portionsweise in eine beschichtete Pfanne mit etwas Pflanzenöl geben.
- Jede Portion umrühren, bis sie gar ist.
- Den Reis mit dem Huhn servieren.

RUANDA

54

Ruanda – Land der tausend Hügel – ist eines der geografisch kleinsten Länder Afrikas, zugleich aber das am dichtesten besiedelte. Auch 19 Jahre nach dem Ende des Genozids steht das Land trotz beachtlicher Fortschritte noch vor großen Herausforderungen. Die ruandische Regierung verfolgt daher ehrgeizig die soziale und wirtschaftliche Entwicklung Ruandas.

Einer von zwei Schwerpunkten in der Kooperation mit Ruanda ist die Förderung der Nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Zu den Zielen zählen eine höhere Beschäftigung und bessere Bildungsmöglichkeiten. Ein besonderes Augenmerk gilt zudem der Unterstützung des privaten Sektors.

Mehr als 80 Prozent der Menschen in Ruanda leben auf dem Land. Um ihre Lebensbedingungen zu verbessern, unterstützt Deutschland den Dezentralisierungsprozess Ruandas. So leistet Deutschland einen Beitrag zur Finanzierung lokaler Infrastruktur, unterstützt den Kapazitätsaufbau der Verwaltung und die Fiskaldezentralisierung. Zudem arbeitet die deutsche Entwicklungszusammenarbeit eng mit zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammen, um die Bürgerbeteiligung bei Entscheidungsprozessen zu verbessern.



Rund um Ruanda

HAUPTSTADT	*Kigali*
FLÄCHE	*26.340 km²*
EINWOHNERZAHL	*10,5 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Kaffee, Tee, Mineralien*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Kochbananen, Maismehl, Bohnen, Süßkartoffeln*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Kaboza & Nyenji-Höhlen, Volcanoes-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*Neujahrsfest, Intore Dancing*





IBISHYIMBO
Rote Bohnen mit Tomaten

500 g gekochte rote Bohnen
4 mittelgroße Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (optional)
½ TL Chilipulver (optional)
3 EL Sonnenblumenöl
gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer

- Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch zerdrücken und beides in heißem Öl für 2 bis 3 Minuten anbraten.
- Nun die Tomaten in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten für 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Bohnen hinzufügen. Bei schwacher Hitze alles 10 bis 15 Minuten kochen lassen.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Reis oder Salzkartoffeln servieren.

IGISAFULIYA
Eintopf

1 ganzes Huhn oder vorzugsweise 5 Keulen oder Schenkel (weniger trocken)
7 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
3 grüne Paprika
Blattpetersilie (in Ruanda nimmt man Selleriegrün)
3 EL passierte Tomaten
3 Kochbananen pro Person
Erbsen (optional)
1 Würfel Hühnerbouillon
Sonnenblumenöl
Salz & Pfeffer

- Die Hühnchenteile in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Lauch und die Zwiebeln schneiden und hinzufügen. Wenn die Farbe des Hühnchens golden geworden ist, die geschälten und gewürfelten Tomaten sowie 3 EL passierte Tomaten hinzufügen.
- Alles zusammen kochen lassen und gelegentlich umrühren. Wenn die Tomaten gar sind, Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist. Das Gericht salzen und weiter köcheln lassen.
- Nach ca. 15 Minuten die klein geschnittenen Kochbananen in den Topf geben. Wer mag, kann Erbsen dazugeben.
- Alles sollte komplett von der Soße bedeckt sein, ggf. Wasser hinzufügen. Zudecken und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten die klein geschnittene Paprika hinzugeben.
- Weiter kochen lassen, bis das Fleisch gar, aber noch genug Soße dabei ist. Falls nötig, Wasser hinzufügen.
- Nach Belieben einen Löffel Butter hinzugeben.

SENEGAL

56



Der Senegal ist in einer unruhigen Region ein demokratisches, politisch stabiles Land. Die Entwicklungszusammenarbeit konzentriert sich auf nachhaltige Wirtschaftsentwicklung, Dezentralisierung und die Entwicklung des Energiesektors. Wichtige Aspekte dieser Aktivitäten sind die Armutsbekämpfung, die Förderung des Privatsektors und die Entwicklung des Finanzsystems.

Der Energiesektor ist von hervorgehobener Bedeutung, weil das Land aufgrund von geringen Rohstoffvorkommen auf teure Energieimporte angewiesen ist. Die deutsch-senegalesische Zusammenarbeit zielt auf nachhaltige Entwicklungen in den Bereichen erneuerbare Energie, Energieeffizienz und Zugang zu Energie ab. Eine Fragestellung dabei: Wie kann man Kochenergie effizienter und sauberer zur Verfügung stellen?

Rund um den Senegal

HAUPTSTADT	*Dakar*
FLÄCHE	*196.190 km²*
EINWOHNERZAHL	*12,6 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Gold, Öl, Fisch, Gemüse, Phosphat, Salz*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Reis, Hirse, Süßkartoffeln, Fisch*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Nationalpark Delta du Saloum, Dakar, St. Louis*
BRÄUCHE UND FESTE	*Griot-Gesang*



SENEGALESISCHER COUSCOUS „BASSI SALTE"

500 g Hirse-Couscous
800 g in Stücke geschnittenes Schaf-, Lamm- oder Kalbfleisch
1 kg in große Stücke geschnittenes Gemüse nach Belieben (Maniok, Süßkartoffeln, Kohl, Möhren ...)
Tomatenmark
4 Tomaten, in Würfel geschnitten
2 große geschälte und gewürfelte Zwiebeln
1 ganze Zwiebel
2 geschälte Knoblauchzehen, im Ganzen
¼ l Erdnussöl
1 Brühwürfel entsprechend der Fleischsorte
100 g grüne Bohnen
100 g Rosinen
Salz & Pfeffer
wenn möglich: Laalo

- Die beiden in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl bräunen.
- Das Fleisch hinzufügen und alles 5 Minuten braten.
- Die Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben, einige Minuten köcheln lassen, dann mit Wasser (in dem der Brühwürfel aufgelöst wurde) bedecken und zum Kochen bringen.
- Dann das gesamte Gemüse, die verbliebene Zwiebel und die Knoblauchzehen hinzufügen.
- Bei schwacher Hitze 1,5 Stunden kochen lassen.
- In dieser Zeit den Couscous nach Anleitung zubereiten.
- Die Bohnen etwa 15 Minuten kochen. Die Rosinen 10 Minuten wässern, überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Laalo in etwas Wasser auflösen und verschlagen, bis ein dicker Brei entsteht. Zum Couscous geben und gut vermengen. Den Couscous auf einen großen Teller oder eine Platte geben und die Rosinen und die Bohnen hinzufügen. Brühe darübergießen und das Fleisch und das Gemüse darauf anrichten.

HÜHNCHEN-YASSA

1 Hühnchen
1 kg Reis
2 Möhren
750 g Zwiebeln
2 grüne Zitronen
2 Brühwürfel
Essig
Knoblauch
2 EL Senf
Öl
Salz & Pfeffer

- 1 l Wasser und 1 EL Salz in einen Kochtopf geben. Die Möhren in kleine Würfel schneiden (oder eine Mischung aus rohem Gemüse fein würfeln) und ins Wasser geben. Den Topf mit einem Deckel bei mittlerer Hitze auf das Feuer / den Herd stellen.
- Den Reis hinzugeben und alles umrühren.
- Nach etwa 20 Minuten den Inhalt des Topfes umrühren und ein Glas Wasser hinzugeben.
- Nach etwa 40 Minuten den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt auf einen Teller geben und abdecken. Der weiße Gemüsereis ist fertig.
- Den Knoblauch, 1 EL Pfeffer und ¾ Brühwürfel mischen. Alles zerstoßen, sodass eine Würzmischung für das Hühnchen entsteht.
- Das Hühnchen ggf. ausnehmen, waschen und in große Stücke teilen, die Keulen dabei im Ganzen lassen. Jedes Hühnchenteil schräg einschneiden und ein wenig von der Würzmischung in die entstandenen Taschen hineingeben. Das Hühnchen zusätzlich mit einem halben Brühwürfel und mit Pfeffer bestreuen. Anschließend etwas Essig daraufgeben.
- Hühnchenteile in einen Topf mit Öl geben und von jeder Seite 15 Minuten braten. Die Teile sollen gut gebräunt sein. Hühnchenteile herausnehmen und die Hälfte des Öls entfernen. Hühnchenteile für 10 bis 15 Minuten in den Backofen geben.
- 1 TL Pfeffer, den Rest der Brühwürfel, die restliche Würzmischung, den Senf, 2 EL Essig und die fein gewürfelten Zwiebeln vermengen.
- Die marinierten Zwiebeln in das verbliebene Öl geben und unter Rühren eine halbe Stunde köcheln lassen. Dabei von Zeit zu Zeit etwas Wasser hinzufügen.
- Außerdem Salz, den Saft von 2 Zitronen und 2 EL Essig hinzufügen.
- Den Reis auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten und die Hühnchenteile darauflegen. Zum Schluss die marinierten Zwiebeln darübergeben.

SÜDAFRIKA

58



Rund um Südafrika

HAUPTSTADT	*Pretoria*
FLÄCHE	*1.219.090 km²*
EINWOHNERZAHL	*50,59 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Chrom, Platin, Gold, Steinkohle, Getreide, Wein, Zuckerrohr, Obst*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*„Pap“ (Maisbrei) mit Chakalaka, Khota (Burger)*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Kap der Guten Hoffnung, Kapstadt, Tafelberg, Krüger-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*Gummistiefeltanz*

Seit dem Ende der Apartheid hat sich Südafrika zu einer stabilen Demokratie entwickelt. Als regionale Wirtschaftsmacht ist es dem Land gelungen, sich auf dem afrikanischen Kontinent zu behaupten. So gehört es zum Beispiel als einziges Land Afrikas den G20-Staaten an. Südafrika ist seit Jahrzehnten auch für Deutschland ein wichtiger Handelspartner und gilt darüber hinaus als weltweiter Ansprechpartner und Vermittler zwischen den Ländern der nördlichen und südlichen Hemisphäre.

Seit vielen Jahren ist die deutsche Entwicklungszusammenarbeit eng mit der Republik Südafrika verzahnt, um das Land weiter entwicklungspolitisch zu unterstützen. Aus diesem Grund wird Deutschland von den südafrikanischen Fachministerien als ein verlässlicher Partner im gemeinsamen Kampf um bessere Lebensbedingungen für die benachteiligten Bevölkerungsgruppen gewürdigt. Ein Fokus der Zusammenarbeit liegt auf der Ausgestaltung guter Regierungsführung und der Entwicklung der öffentlichen Verwaltung. Dies schließt Initiativen zur Kommunalentwicklung und zur sozialen Gewaltprävention ein.

Weitere Bereiche in der deutschen Entwicklungszusammenarbeit sind die Themen Klima und Energie, gute Regierungsführung sowie die Bekämpfung der HIV/AIDS-Infektionen.





HÜHNCHEN-SAFRAN-SOSATIES MIT KAPSTACHELBEEREN

1 Tasse Roséwein
1 Prise Safran
1 gepresste Knoblauchzehe
frisch gehackter Estragon
1 Tasse ganze Kapstachelbeeren (Physalis)
4 Hühnerbrüste (150 g pro Person), ohne Haut und in mundgerechte Stücke geschnitten
Olivenöl zum Braten
Salz & gemahlener Pfeffer zum Würzen
frische ganze Brunnenkresse-Blätter
frische Sahne (optional)

→ Eine Prise Safran zum Roséwein geben und stehen lassen, bis der Wein eine orangerote Farbe annimmt (ca. 15 Minuten).

→ Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch leicht anbraten. Den mit Safran getränkten Wein und den frisch gehackten Estragon hinzufügen. Alles zum Kochen bringen, die Kapstachelbeeren hinzufügen, die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

→ In einer zweiten Pfanne die Fleischstückchen in etwas Öl goldbraun braten. Die heiße Soße darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen. Das Fleisch vor dem Servieren etwa eine Stunde in der Soße marinieren lassen. Um die Soße cremiger zu machen, kann auch Sahne hinzugefügt werden.

→ Die Fleischstückchen abwechselnd mit frischer Brunnenkresse und Stachelbeeren auf einen Spieß reihen. Warm oder kalt servieren und die übrige Soße als Dip für die Sosaties verwenden.

→ Weintipp: Zu den Sosaties empfiehlt sich eine Flasche Rosé von der ausschließlich in Südafrika angebauten Rebsorte Pinotage.

© Beide Rezepte: Südafrika Weininformation / www.suedafrika-wein.de

BOBOTIE-SAMOOSAS MIT APRIKOSEN-CHUTNEY

Olivenöl
1 fein geschnittene Zwiebel
1 TL Curry-Paste
¼ TL Kurkuma
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimt
400 g Straußen-Hackfleisch (oder Lamm)
1 EL Aprikosenmarmelade
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 große, fein geriebene Möhre
eine kleine Handvoll Rosinen (optional)
1 Lorbeerblatt
geriebene Zitronenschale
1 TL Tamarindenpaste
1 Schuss Wein
frisch gehackte Petersilie
2 aufgeschlagene Eier
1 EL Milch
(asiatischer) Blätterteig
Butter (optional)
Sonnenblumenöl

→ Die Zwiebel in etwas Öl anbraten, Currypaste und die Gewürze dazugeben. Hackfleisch hinzufügen und in dem würzigen Öl anbraten. Anschließend Aprikosenmarmelade, Knoblauch und die geriebene Möhre, Rosinen, geriebene Zitronenschale und Tamarindenpaste mit einem Schuss Wein unterrühren. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen (10 Minuten bei Straußenfleisch). Den Deckel entfernen und so lange weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann die frisch gehackte Petersilie hinzufügen. Eier mit Milch verrühren und auf das Hackfleisch geben. Die Pfanne abdecken und die Eimasse fest werden lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

→ Den fertigen Blätterteig aus der Verpackung nehmen, ausrollen und auf Backpapier legen. Aus dem Blätterteig längliche Streifen, ca. 20 cm lang und 5–10 cm breit, schneiden und anschließend mit Frischhaltefolie und einem feuchten Geschirrtuch abdecken (Blätterteig trocknet sonst sehr schnell aus).

→ Jeweils einen Streifen Blätterteig auf die Arbeitsfläche legen und mit flüssiger Butter oder Öl bestreichen. 1 TL von der Füllmasse auf das eine Ende des Streifens geben, anschließend das Teigende darüber zu einem Dreieck legen; diesen Vorgang wiederholen, d. h. weiterfalten, bis der Blätterteig vollständig eingeschlagen ist. Die Enden geschlossen halten. Zum Schluss die Oberseite mit flüssiger Butter bestreichen. Anschließend die Dreiecke einzeln nebeneinander mit der Teigkante nach unten auf ein eingefettetes Blech legen und bei 180° C ca. 12–15 Minuten backen bzw. in heißem Sonnenblumenöl frittieren, bis die Samoosas goldbraun sind. Warm in Kombination mit Aprikosen-Chutney servieren.

→ Weintipp: Hierzu eignet sich ein gut gekühlter heller, fruchtiger Roséwein.

SÜDSUDAN

Mit Erreichen der Unabhängigkeit von Sudan im Juli 2011 ist die Repbulik Südsudan der jüngste und 54. Staat auf dem afrikanischen Kontinent geworden. Da das Land von Jahrzenten des Bürgerkriegs stark gezeichnet ist, sind grundlegende Aufbaumaßnahmen und Strukturhilfe unerlässlich. Die nach wie vor labile Sicherheitslage im Land beeinträchtigt allerdings die Aufbaumaßnahmen.

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung konzentriert seine Arbeit auf die Bereiche Wasserversorgung, ländliche Entwicklung und den Aufbau der staatlichen Verwaltung. Die Beiträge der deutschen Entwicklungszusammenarbeit sollen dem Land vor allem auch dabei helfen, Alternativen zu den Einkommen aus der Ölförderung zu entwickeln, von denen der Staatshaushalt gegenwärtig zu 98 % abhängig ist.



Rund um den Südsudan

HAUPTSTADT	*Dschuba*
FLÄCHE	*ca. 644.329 km²*
EINWOHNERZAHL	*11,1 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Öl, Gas, Gold, pflanzl. Öl*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*„Ful“ (Favabohnen-Brei), Kisra (Brot aus Hirse)*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Sudd (enormes Nil-Sumpfgebiet), Mt. Kinyeti, Boma-Nationalpark*
BRÄUCHE UND FESTE	*diverse lokale Kulturen*



ASEEDA

1 kg getrocknetes Maismehl
(oder auch Yams- oder Maniokmehl)

- 3 bis 4 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- Das Mehl langsam in das Wasser rühren, bis die Masse von fester Konsistenz ist.
- Von Zeit zu Zeit bei mittlerer Temperatur weiter umrühren und dann einen kurzen Moment abdecken.
- „Aseeda“ ist fertig zum Servieren.

KAJAIK

3 lange Stücke Trockenfisch (z. B. Wels oder Aal)
2 TL Backpulver (Natriumbikarbonat)
1 kg ganze Spinatblätter oder ein anderes grünes Gemüse wie Okra (Lady’s Fingers) oder Juteblätter (Corchorus)
6 TL Erdnussbutter
1 kleine Zwiebel

- Den Trockenfisch zweimal in warmem Wasser waschen.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Trockenfisch vermengen.
- Die Masse in wenig Wasser ungefähr 20 Minuten kochen, bis das Wasser verkocht ist.
- Den Spinat schneiden und Backpulver hinzufügen.
- Den Spinat 5 Minuten in Wasser kochen.
- Den Fisch mit dem Spinat vermengen.
- Erdnussbutter dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit Aseeda servieren.



TOGO

62

Nach fast 40 Jahren Diktatur befindet sich Togo in einer Phase der Demokratisierung und der gesellschaftlichen Öffnung. Das westafrikanische Land sitzt derzeit als Fürsprecher der frankophonen Staaten Afrikas als nicht ständiges Mitglied im Sicherheitsrat der Vereinten Nationen. Über die gemeinsame Mitgliedschaft im Sicherheitsrat sind die Regierung Togos und die Bundesregierung in ihrer bilateralen Beziehung enger zusammengekommen.

Innerhalb der deutschen Entwicklungszusammenarbeit wird Togo seit 2011 bei seinen Demokratisierungs-, Versöhnungs- und Reformprozessen unterstützt. Schwerpunktmäßig kümmert sich die deutsche Entwicklungszusammenarbeit um die Bereiche gute Regierungsführung und Dezentralisierung, ländliche Entwicklung und Landwirtschaft sowie Berufsbildung und Jugendbeschäftigung.

Des Weiteren wurden im Februar 2012 die Abkommen zur Gründung des „Westafrikanischen Kompetenzzentrums Klimawandel und angepasste Landnutzung“ (WASCAL) in Lomé unterzeichnet. Diese Initiative zehn westafrikanischer Staaten und Deutschlands wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mitgetragen und soll Maßnahmen ergreifen, um die betroffenen Länder auf die Bedingungen des Klimawandels vorzubereiten.

Rund um Togo

HAUPTSTADT	*Lomé*
FLÄCHE	*56.785 km²*
EINWOHNERZAHL	*6,1 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Baumwolle, Zement, Phosphat, Kaffee, Kakao*
HAUPTNAHRUNGS-MITTEL	*Fufu (Brei aus Yamswurzeln), tropische Früchte, Bissap-Saft*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Lomé (v. a. Märkte), Koutammakou (UNESCO-Weltkulturerbe)*
BRÄUCHE UND FESTE	*indigene Glaubensformen, Voodoo-Tanz*





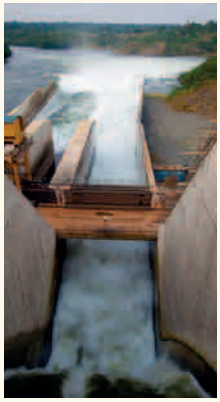
MOYO Gegrillter Fisch

1 Fisch (Tilapia, Wolfsbarsch oder Dorade)
1 Zwiebel
etwas Knoblauch
2 Dosen passierte Tomaten
Salz & weißer Pfeffer
Petersilie
Chilipulver
ein wenig Öl
frische Tomaten

- Den Fisch ausnehmen, Schuppen und Innereien entfernen, dann waschen, trocken tupfen und salzen.
- Zwiebel, Knoblauch und weißen Pfeffer im Mixer zerkleinern. Passierte Tomaten und Chilipulver dazugeben. Das Ganze mit etwas Öl vermischen. Fisch einkerben, Gewürze einfüllen und großzügig mit Soße bepinseln. Dann auf dem Grill von beiden Seiten grillen.
- Auf einer Platte anrichten und warm servieren.
- Dazu den Rest der Soße aus Tomaten, gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Chilipulver reichen.
- Als Beilage eignen sich Kochbananen, Reis oder frittierte Yams (KOLIKO).

UGANDA

64





Uganda kann entwicklungspolitisch auf einige erfreuliche Etappenziele zurückblicken, wie eine signifikante Armutsminderung und eine gestiegene Alphabetisierung. Durch kürzlich zugänglich gewordene Ölquellen ist wirtschaftlich weiter mit einem Aufwärtstrend zu rechnen.

Die deutsche Bundesregierung arbeitet nach wie vor eng mit Uganda zusammen, damit auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen ähnliche Erfolge erzielt werden. Hauptziele der deutsch-ugandischen Partnerschaft sind deshalb die Verbesserung der Qualität und des Umfangs der Wasser- und Sanitätsversorgung, ein verbesserter Zugang zu nachhaltigen und qualitativ hochwertigen Finanzdienstleistungen, vor allem für die Bevölkerung im ländlichen Raum, und die Förderung von erneuerbaren Energien und Energieversorgung, was z.B. den Bau des größten Wasserkraftwerks des Landes Bujagali ermöglicht hat.

Um die Rechenschaftspflicht und Transparenz im öffentlichen Finanzwesen zu stärken, werden auch Schlüsselinstitutionen für eine gute Regierungsführung wie Rechnungshof, Finanzministerium und Beschaffungsbehörde gefördert.

Mit dem Ziel, die Wahrung der Menschenrechte systematischer in Uganda zu verankern, unterstützt die deutsche Entwicklungszusammenarbeit darüber hinaus die staatliche Menschenrechtskommission und stärkt den zivilgesellschaftlichen Dialog in diesem Bereich.

Rund um Uganda

HAUPTSTADT	*Kampala*
FLÄCHE	*236.860 km²*
EINWOHNERZAHL	*34,5 Mio.*
EXPORTGÜTER	*Kaffee, Fisch, Tee, Tabak, Baumwolle, Öl*
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	*Matooke (Kochbananenbrei), Posho (Maisbrei), Maniok, Süßkartoffeln*
SEHENSWÜRDIGKEITEN	*Viktoriasee, Ruwenzori Gebirge, Bwindi Nat. Park*
BRÄUCHE UND FESTE	*Kanzu / Busuti (Gewänder), trad. Hochzeitsfest*





KATOGO OF MATOOKE
Ugandische Bananen

10 ugandische [Koch-]Bananen
2 große Tomaten
2 Zwiebeln
5 Auberginen
1 TL Salz
½ Tasse Wasser

- Die Bananen schälen und im Ganzen in einen Topf geben.
- Die Tomaten, Zwiebeln und Auberginen schneiden und zu den Bananen geben.
- Ausreichend salzen.
- Wasser hinzufügen, bis die Bananen fast bedeckt sind.
- Kochen, bis die Zutaten gar sind (etwa 30 Minuten).

KABALAGALA
Pfannkuchen

500 g Maniokmehl
6 reife Babybananen
Öl zum Frittieren

- Die Bananen schälen und zu einem feinen und wässrigen Brei zerdrücken.
- Die Hälfte des Mehls hinzufügen und zu einem ziemlich festen Teig verkneten.
- So lange Mehl hinzufügen, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt.
- Den Teig auf einem Brett etwa 2 cm dick ausrollen. Mit einem Messer oder Glas den Teig rund ausstechen.
- Das Öl erhitzen, bis es fast raucht.
- Die Teigstücke so lange frittieren, bis sie braun und gar sind.
- Das Öl abtupfen und die Pfannkuchen zum Tee oder als Imbiss reichen.

GLOSSAR

BERBERE Berbere ist eine scharfe Gewürzmischung, die sich aus den unterschiedlichsten Komponenten wie Chili, Ingwer, Knoblauch usw. zusammensetzt.

COUSCOUS Couscous wird aus Weizen-, Gerste- oder Hirsegrieß hergestellt und ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Küche Afrikas.

HARISSA Harissa bezeichnet eine üblicherweise sehr scharfe Paste aus Chili, Pfeffer und vielen anderen Zutaten, die je nach Rezept variieren.

INJERA Injera ist ein säuerlich schmeckendes Fladenbrot, welches sowohl als Teller wie auch als Besteck dienen kann. Man reißt ein Stück des Fladenbrotes ab und nimmt damit das Essen auf, welches sich darauf befindet.

YAMS Die Wurzel der Yamspflanze wird in Afrika, ähnlich wie die Kartoffel in Europa, gern als Beilage in Hauptgerichten verwendet. Yamswurzeln sind reich an Stärke und schmecken je nach Sorte leicht süßlich bis bitter.

JUTE Die Blätter der Jutepflanze, deren Fasern uns als reißfestes Verpackungsmaterial bekannt sind, werden in der afrikanischen Küche (beispielsweise im Südsudan) als Gemüsebeilage verwendet.

LAALO Laalo bezeichnet ein Pulver aus den Blättern des afrikanischen Affenbrotbaums (Baobab), das als Bindemittel verwendet wird.

MAIZENA Maizena ist ein Stärkemehl, welches aus Mais gewonnen wird und sich zum Andicken von Soßen und Suppen eignet.

MANIOK Maniokpflanzen sind Sträucher, deren Wurzelknollen in vielen Ländern Afrikas als Grundnahrungsmittel dienen. Hierfür werden die Knollen gekocht, frittiert oder für die Herstellung von Maniokmehl verwendet.

MEKELESHA, WOT KIMEM
Mekelesha und Wot Kimem sind traditionelle äthiopische Gewürzmischungen, die unterschiedlichste Gewürze wie Kümmel, Ingwer, Kardamom oder Knoblauch enthalten.

MWAMBE
Mwambe bezeichnet eine Soße, die traditionell aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme zubereitet wird. In der Demokratischen Republik Kongo wird die Soße häufig aus Erdnüssen hergestellt.

NAVET
Navet (auch als Mairübe bekannt) ist eine nährstoffreiche Speiserübe, die geschmacklich eng mit Kohlrabi verwandt ist.

OKRA
Die Schoten der Okrapflanze werden in der afrikanischen Küche häufig als Gemüsebeilage verwendet.

PIRI-PIRI
Piri-Piri bezeichnet eine Chilisorte, die zum Schärfen vieler afrikanischer Gerichte verwendet wird.

RAS EL HANOUT
Ras el Hanout ist eine vielfältige Gewürzmischung aus zahlreichen unterschiedlichen Komponenten und stammt ursprünglich aus Marokko.

TAMARINDE
Tamarinden, die braunen Hülsen des Tamarindenbaumes, sind kulinarisch besonders vielseitig. Ihr Fruchtfleisch wird für Säfte, Würzpasten oder Süßspeisen genutzt.

TARO
Taro ist eine stärkehaltige Pflanze mit auffallend großen dunkelgrünen Blättern, deren Ursprung in Südostasien liegt. Sowohl die Knollen als auch die Blätter der Taropflanze eignen sich zum Verzehr.

Die Zutaten sollten Sie problemlos in ausgewählten Supermärkten, Spezialitätenläden sowie in Afrika- oder Asiashops erhalten.

IMPRESSUM

Herausgeber
Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ),
Öffentlichkeits-, Informations- und Bildungsarbeit

Gestaltung
www.bert-odenthal.de

Lektorat
Petra Thoms, Berlin

Druck
www.druckverlag-kettler.com
Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

© Fotos
Photothek: S. 5, 28 Thomas Trutschel, S. 15, 19, 39, 40, 44, 46, 51, 64 Ute Grabowsky, S. 20, 22 Thomas Koehler, S. 26, 30, 34, 48, 60, 63 Thomas Imo; Fotolia: S. 32 Natalia Pushchina, S. 42 hnoversa, S. 58 erichon; Digitalstock: Titel, S. 27 medasi, S. 23 Kailash, S. 32, 37 O. Gärtner, S. 58 I. Hauenstein, S. 61 ATLANTISMEDIA, Afrikakarte: white, Flaggen: marius1987; iStockphoto: S. 18 svariophoto, S. 50 Alida Vanni, S. 65 Kris Hanke; stock.xchng: S. 14 Piknik1977, S. 38 Ricomijsen, S. 41 abcdz2000, S. 55 daszz, S. 56 anissat; Nelson Müller: S. 9, 16; GIZ/Kornelia Danetzki: S. 6; MdB Hartwig Fischer: S. 7; Global Alliance for Clean Cookstoves: S. 10, 13; Carter Smith: S. 11; UN: S. 11; BMZ: S. 4; Hintergrundbilder von CGTextures mit Ausnahme von S. 37 Digitalstock/P. Lange

Stand
Juni 2013 (Aktualisierung Juli 2013)

Postanschriften der Dienstsitze

BMZ Bonn
Dahlmannstraße 4 | 53113 Bonn
Tel. + 49 (0) 228 99 535 - 0
Fax + 49 (0) 228 99 535 - 3500

BMZ Berlin | im Europahaus
Stresemannstraße 94 | 10963 Berlin
Tel. +49 (0) 30 18 535 - 0
Fax +49 (0) 30 18 535 - 2501

poststelle@bmz.bund.de | www.bmz.de

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C013793



www.bmz.de

