



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

# AFRIKA

So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise

# KOCHBUCH







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

So schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise

KOCHBUCH

VORWORTE 4

GLOBAL ALLIANCE FOR  
CLEAN COOKSTOVES 10

## LÄNDER

ÄTHIOPIEN

BENIN

CÔTE D'IVOIRE

DEMOKRATISCHE REPUBLIK KONGO

GHANA

KAMERUN

KENIA

LIBERIA

MADAGASKAR

MALAWI

MALI

MAROKKO

## REZEPTE

8 CHICKEN LIGHT SUPPE „NELSON MÜLLER STYLE“

12 CHICKEN CURRY „À LA PAN AFRICA“

14 BASISREZEPT FÜR COUSCOUS

18 19 DORO WOT (Roter Hühnereintopf)

YATAKLETE KILKIL (Äthiopischer Gemüseintopf mit Ingwer)

20 21 YAMSWURZEL MIT HÜHNCHEN

AMIWO (Roter Maisbrei aus dem Süden Benins)

22 23 KÉDJÉNOU (Hühnerragout)

GESCHMORTER FISCH MIT GEMÜSE

24 25 MAKAYABU, PONDU UND FUFU („LA BOULE NATIONALE“)

26 27 NKOTOMIRE STEW (Taro(Wasserbrotwurzel-)Eintopf)

TATALE (Kochbananen-Pfannkuchen)

28 29 KIDNEYBOHNEN MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN

HÄHNCHENBRUSTFILET IN ERDNUSS-SOSSE MIT REIS

30 31 KACHUMBARI

MUKIMO (Eine Art Kartoffelpüree)

32 33 MANIOKBLÄTTER

GEBRATENE AUBERGINEN

34 35 BEIGNETS AU CRESSON (Kresse-Beignets)

MOFORAVINA (Reiskuchen mit Banane)

36 37 FUTALI

38 39 HÜHNCHEN MIT ERDNUSS-SOSSE

FISCH UND FLEISCH MIT SAKA-SAKA-SOSSE

40 41 SUPPE AUS GETROCKNETEN SAUBOHNEN

MAËKOUDAS (Eine Art Kartoffelklöße)



## LÄNDER

MAURETANIEN

MOSAMBIK

NAMIBIA

NIGER

NIGERIA

RUANDA

SENEGAL

SÜDAFRIKA

TOGO

UGANDA

## GLOSSAR

IMPRESSUM

## REZEPTE

42 43 COUSCOUS MIT LAMM UND GEMÜSE  
ORIGINAL MAURETANISCHER TEE

44 45 MUCAPATA (Reisbeilage)  
FRANGO ZAMBEZIANA

46 47 KNOBLAUCH-FRISCHKÄSE-DIP  
NAMIBISCHE LAMMKOTELETTS

48 49 DAMBOU

50 51 NIGERIANISCHER YAMSBREI  
NIGERIANISCHER GEBRATENER REIS

52 53 IBISHYIMBO (Rote Bohnen mit Tomaten)  
IGISAFULIYA (Eintopf)

54 55 SENEGALESISCHER COUSCOUS „BASSI SALTE“  
HÜHNCHEN-YASSA

56 57 HÜHNCHEN-SAFRAN-SOSATIES MIT KAPSTACHELBEEREN  
BOBOTIE-SAMOOSAS MIT APRIKOSEN-CHUTNEY

58 59 MJYO (Gegrillter Fisch)

60 61 KATOGO OF MATOOKE (Ugandische Bananen)  
KABALAGALA (Pfannkuchen)

62

64



## 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 Botschaften unserer afrikanischen Partnerländer entstanden ist.

Noch immer verbinden viele Menschen mit dem afrikanischen Kontinent in erster Linie Hunger, Armut, Not und Kriege. Doch damit wird man Afrika nicht gerecht. Dieses Buch soll einen kleinen Beitrag leisten, vielen weit verbreiteten Vorurteilen entgegenzuwirken. Neben facettenreichen Kochrezepten aus den afrikanischen Partnerländern finden sich darin zahlreiche Länderporträts sowie kurze Beschreibungen unserer Entwicklungszusammenarbeit.

Wenn Sie 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.





Ich freue mich außerordentlich, 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

Dr. Gerd Müller, MdB

Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

[www.bmz.de](http://www.bmz.de)



## 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.

A handwritten signature in black ink, reading 'Nelson Müller', with a small star-like mark at the end of the signature.

Ihr Nelson Müller

Die Kompetenz  
in Sachen Qualität









# 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*

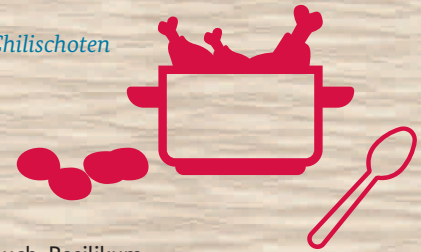
*3 afrikanische Pfefferschoten oder große Chilischoten*

*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.





# 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 dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und anderen Partnern, um Markthindernisse für Produktion, Verbreitung und Einsatz von saubereren Kochherden in Entwicklungsländern zu beseitigen.

Weitere Informationen:

[www.cleancookstoves.org](http://www.cleancookstoves.org)





12





# CHICKEN CURRY „À LA PAN AFRICA“

*Für 4 Personen*

*500 g Hähnchenbrustfilet*

*400 ml Kokosmilch*

*Garam Masala*

*(Gewürzmischung)*

*1 EL Currypulver*

*1 EL Kurkumapulver*

*400 ml Hühnerbrühe*

*Öl*

*Zwiebeln*

*frischer Koriander*

*Pfeffer & Salz*

- Fett und Haut beim Hähnchenfilet entfernen, Hähnchen waschen und mit Küchenpapier abtupfen.
- Kokosmilch in einem Topf bei mittlerer Temperatur langsam aufkochen lassen.
- Gewürze, Curry und Kurkuma in die Kokosmilch geben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfleisch mit den Gewürzen darin gelbbraun braten.
- Das gebratene Hähnchenfleisch in die kochende Kokosmilch geben und weiterkochen lassen.
- Frische Zwiebeln schneiden und hinzugeben.
- Bei Bedarf mit Maisstärke binden.
- Abschmecken und mit frischem Koriander servieren.

Als Beilagen eignen sich Basmatireis oder würziger Couscous.

Rezept von Frank Anyangbe beim Show-Cooking am Tag der offenen Tür des BMZ



## 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

18



## Rund um Äthiopien

HAUPTSTADT : Addis Abeba

FLÄCHE : 1,1 Mio. km<sup>2</sup>

EINWOHNERZAHL : ca. 91,19 Mio. (2012, geschätzt)

SEHENSWÜRDIGKEITEN : Königsstadt Aksum, Simien-Nationalpark, Bale-Nationalpark, die Stadt Lalibela (in den Fels geschlagene Kirchen) u. v. m.

BRÄUCHE UND FESTE : Timkat (Taufe Christi), Donga-Fest (Stockkämpfe der Surma) u. v. m.

Äthiopien ist eines der ältesten Länder der Welt und ein stabiler Faktor in einer krisengeschüttelten Region. Der Demokratisierungsprozess sowie die politische und wirtschaftliche Öffnung Äthiopiens seit 1991 trugen entscheidend dazu bei, dass die Entwicklungsaussichten des Landes durch die Umsetzung der nationalen Armutsbekämpfungsstrategie 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 Landwirtschaft.

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 1. Bildung, insbesondere berufliche Bildung, 2. nachhaltige Landwirtschaft/Ernährungssicherung zur Erhaltung gefährdeter Böden und zur tragfähigen Nutzung des landwirtschaftlichen Potenzials sowie Stärkung der Dürre-resilienz und 3. Erhalt der Biodiversität mit Fokus auf Schutz und Inwertsetzung von Schutzgebieten.





## 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 Gemüseintopf

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 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 Einparteiensherrschaft 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 km<sup>2</sup>

**EINWÖHNERZAHL** : ca. 10 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 beiseite stellen.
- 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 Hühnchenteilen, der Tomatensoße und etwas pürierter Peperoni servieren.

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 Tai-Nationalpark, dem größten intakten Regenwald Westafrikas.



## Rund um Côte d'Ivoire

HAUPTSTADT	Yamoussoukro
FLÄCHE	322.000 km <sup>2</sup>
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, Tai-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.



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.



## Rund um die Demokratische Republik Kongo

HAUPTSTADT	Kinshasa
FLÄCHE	2.345.410 km <sup>2</sup>
EINWOHNERZAHL	67,758 Mio.
EXPORTGÜTER	Diamanten, Kobalt, Rohöl, Kaffee, Edelhölzer, Kautschuk, Kakao, Palmprodukte
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	Mais, Maniok
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Boyomafälle, Albertsee, Nationalpark Kahuzi-Biega, Nationalpark Virunga (beide Parks sind UNESCO-Welterbestätten), Lofioifälle im Kundelungu-Park (siebthöchster Wasserfall der Welt und zweithöchster Wasserfall in Afrika)
BRÄUCHE UND FESTE	Unabhängigkeitstag, Tag der Märtyrer



## MAKAYABU, PONDU UND FUFU („LA BOULE NATIONALE“)

### Makayabu, gesalzener Fisch in Tomatensauce

*Für 4 Personen*

*500 g gesalzener Fisch*

*2 Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*1 große Dose geschälte*

*Tomaten*

*1 Dose Tomatenmark*

*2 Maggiwürfel*

*Sonnenblumenöl*

- Zeit der Entsalzung: 24 Stunden  
Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Den gesalzenen Fisch (z. B. Kabeljau) zum Entsalzen 24 Stunden in Wasser einlegen. Abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Fisch hinzugeben sowie geschälte Tomaten, Tomatenmark, Brühwürfel und 5 Esslöffel Wasser.
- Bei schwacher Hitze 30–45 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

### Pondu (je nach Provinz auch Sombe genannt)

*gestampfte Maniokblätter*

*Salz*

*Palmöl*

- Eventuell zur Geschmacksverstärkung: Auberginen, gemahlene Erdnüsse
- Bei schwacher Hitze die gestampften Maniokblätter mit Zutaten ca. 1 Stunde köcheln lassen, dann heiß servieren.

### Fufu („La boule nationale“)

*Maniokmehl oder Maismehl*

*Wasser*

*Palmöl*

*pro Person etwa 150 g Mehl*

- Mehl in kochendes Wasser rieseln lassen und dabei ständig mit einem Schneebeesen umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Es sollte ein relativ fester Brei entstehen, ansonsten etwas mehr Mehl mit einem Kochlöffel unterarbeiten.
- Fufu wird bewusst nicht gewürzt, da das Hauptgericht oft stark gewürzt ist. Fufu wird vorzugsweise mit den Fingern gegessen.
- Zum Gericht wird Pili Pili gereicht, eine sehr scharfe rote Chilisauce.





# GHANA

26



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. Ghana hat als erstes Land in Subsahara-Afrika das Millenniumsentwicklungsziel, die Armut innerhalb der Bevölkerung im Vergleich zu 1990 um 50 % zu senken, erreicht.

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 km<sup>2</sup>

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 Salzfish*  
*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 Salzfish 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 gemahlene 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

28



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 Weltkrieges eine deutsche Kolonie. Nunmehr unterstützt Deutschland Kamerun dabei, sich bis 2035 zu einem demokratischen Schwellenland zu entwickeln.

Im Fokus der entwicklungspolitischen Zusammenarbeit stehen Schutz und nachhaltige Nutzung der Tropenwälder mit ihrer einzigartigen Flora und Fauna, die Entwicklung der Landwirtschaft sowie die Unterstützung einer guten Regierungsführung. So leistet Deutschland einen Beitrag zur Finanzierung lokaler Infrastruktur, unterstützt den Kapazitätsaufbau der Fiskalverwaltung und hilft dabei, die Bürgerbeteiligung bei Entscheidungsprozessen zu verbessern. Um den Tropenwald zu schützen, berät Deutschland die kamerunische Regierung in der nachhaltigen Forstwirtschaft und beim Management von Naturschutzgebieten.

Außerdem wird das Land beim Kampf für die Mutter-Kind-Gesundheit unterstützt. Zu diesem Zweck werden unter anderem der Ausbau und die Verbesserung von Gesundheitsstationen gefördert, die Hebammenausbildung reformiert und die Versorgung mit Medikamenten und Nahrung für Mütter und Säuglinge unterstützt.

## Rund um Kamerun

HAUPTSTADT Jaunde

FLÄCHE 475.000 km<sup>2</sup>

EINWOHNERZAHL ca. 20 Mio.

EXPORTGÜTER Rohöl, Holz, Kakao, Baumwolle

HAUPTNAHRUNGSMITTEL 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, Mount Cameroon

BRÄUCHE UND FESTE Eid-ul-Adha (Opferfest), Geburtstag des Propheten, Ostern, Weihnachten





# 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 Hähnchenbrustfilets dazugeben.
- Mit Reis, Kartoffeln oder Couscous servieren.



# KENIA

30

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 fördert im Schwerpunkt die Sektoren Landwirtschaft, Wasser und Gesundheit. Zu den Zielen gehört es, die Ernährungssicherheit und Widerstandsfähigkeit gegen Dürren zu stärken sowie den Zugang zur Wasser-/Sanitärversorgung und zu Gesundheitsdienstleistungen zu erweitern. Außerdem ist es Deutschland ein Anliegen, eine gute Regierungsführung in Kenia zu unterstützen. Zu diesem Zweck deckt die deutsch-kenianische Entwicklungszusammenarbeit die gesamte Leistungskette im Bereich der Antikorruption ab – von Prävention über Aufdeckung und Untersuchung bis hin zur Strafverfolgung von Korruption. Auch die Natur steht im Fokus: Seit 2012 beteiligt sich das BMZ gemeinsam mit Israel am Aufbau von Aquakulturen im überfischten Viktoriasee sowie an der Vermittlung von entsprechendem Fachwissen, um die Lebensgrundlagen der ansässigen Fischer zu erhalten. Die deutsch-israelische Kooperation mit Kenia wird künftig auf den Bereich Abwassermanagement am Viktoriasee ausgedehnt.

## Rund um Kenia

HAUPTSTADT : Nairobi

FLÄCHE : 580.367 km<sup>2</sup>

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

32

## Rund um Liberia

HAUPTSTADT	Monrovia
FLÄCHE	111.369 km <sup>2</sup>
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 Entwicklungsmaßnahmen 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 wiederhergestellt 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 gemahlene Maniokblätter, die Pfefferkörner, die gehackte Zwiebel, Natron, die gemahlene 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.

### Rund um Madagaskar

HAUPTSTADT	Antananarivo
FLÄCHE	587.041 km <sup>2</sup>
EINWOHNERZAHL	21,3 Mio.
EXPORTGÜTER	Gewürze, Kakao, Kaffee, Holz
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	Reis, Maniok, Mais
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Haut Plateaux, Berg Tsaratanana
BRÄUCHE UND FESTE	Jazzfestival „Madajazzcar“, Salegy (rhythmische Tanzmusik)



Madagaskar ist der größte Inselstaat Afrikas und wird daher auch als „sechster Kontinent“ bezeichnet. Das seit 1960 von Frankreich unabhängige und eigentlich durch mittlere Einkommen geprägte Land erfuhr durch Misswirtschaft und schlechte Regierungsführung, zuletzt durch eine fünfjährige Putschregierung, einen massiven sozialen und ökonomischen Abstieg. Heute zählt es zu den am wenigsten entwickelten Ländern weltweit. Das Pro-Kopf-Einkommen liegt weit unter dem Durchschnitt der anderen afrikanischen Staaten, über 90 Prozent der Bevölkerung leben von weniger als umgerechnet zwei US-Dollar pro Tag.

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. Da diese durch Abholzung und Raubbau bedroht sind, ist eine der größten Herausforderungen des Landes der Umweltschutz.

Die Entwicklungszusammenarbeit zwischen Deutschland und Madagaskar fokussiert sich auf Programme mit dem Schwerpunkt Umwelt- und Ressourcenschutz. Zudem wurde ein neues Programm zur Armutsbekämpfung beschlossen. Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung fördert Projekte von politischen Stiftungen und Kirchen in Madagaskar und es werden Maßnahmen der Katastrophenvorsorge und Ernährungssicherung unterstützt.



## 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

36

Die Entwicklungszusammenarbeit zwischen Deutschland und Malawi hat eine lange Tradition und besteht bereits seit der Unabhängigkeit Malawis vom Vereinigten Königreich 1964.

Da Malawi zu den ärmsten Ländern der Welt gehört, steht die Armutsbekämpfung dabei im Fokus. Der Schwerpunkt der Zusammenarbeit sind Sektoren, die unmittelbar der malawischen Bevölkerung zugutekommen: Grundbildung, Gesundheit und ländliche Entwicklung. Zudem wird die Stärkung des öffentlichen Finanzmanagements unterstützt. Das deutsche Engagement im Bildungsbereich zielt auf die Verbesserung der Effizienz und Qualität der Grundbildung ab; dabei steht die Lehrerausbildung im Fokus. Im Gesundheitsbereich geht es darum, den Gesundheitszustand der Bevölkerung – vor allem von Müttern und Neugeborenen – zu verbessern, indem die Versorgung mit essenziellen Gesundheitsdiensten sichergestellt wird. Da große Teile der malawischen Landbevölkerung unter Armut leiden und es an Beschäftigungsmöglichkeiten mangelt, sind Beschäftigungszuwachs und Einkommenssteigerungen Ziele der deutschen Entwicklungszusammenarbeit in der ländlichen Entwicklung. Durch die Stärkung des öffentlichen Finanzmanagements wird dazu beigetragen, dass die Regierung über die Verwendung der Finanzmittel Rechenschaft ablegt und die Gelder im Sinne der armen Bevölkerung verwendet und möglichst effizient eingesetzt werden.



## Rund um Malawi

HAUPTSTADT	Lilongwe
FLÄCHE	118.484 km <sup>2</sup>
EINWOHNERZAHL	15,3 Mio.
EXPORTGÜTER	Tabak, Tee, Zucker, Baumwolle
HAUPTNAHRUNGS- MITTEL	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.

### Rund um Mali

HAUPTSTADT	Bamako
FLÄCHE	1.240.000 km <sup>2</sup>
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

40



## Rund um Marokko

HAUPTSTADT	Rabat
FLÄCHE	459.000 km <sup>2</sup>
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 milden Paprika  
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.

## MAÂKOUNDAS

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. Einzelnen 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

42



Mauretanien liegt geografisch zwischen Nord- und Westafrika inmitten der Sahelzone und gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. Es ist gleichwohl ein ressourcenreiches Land (v. a. Eisenerz und Fisch). Die Meeres- und Küstengebiete tragen enorm zur biologischen Vielfalt in Westafrika bei. Nach der 27 Jahre andauernden Militärherrschaft und einer Vielzahl von Putschen gelang Mauretanien durch die Präsidentschaftswahlen 2009 der demokratische Übergang.

Deutschland arbeitet mit Mauretanien seit seiner Unabhängigkeit im Jahr 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 zusammengearbeitet: Der Fokus ist dabei auf Fischereiüberwachung, Umweltpolitikberatung, dezentrale Bewirtschaftung natürlicher Ressourcen und Managementberatung für den Nationalpark Banc d'Arguin gerichtet.

## Rund um Mauretanien

HAUPTSTADT : Nouakchott

FLÄCHE : 1.030.700 km<sup>2</sup>

EINWOHNERZAHL : 3,542 Mio.

EXPORTGÜTER : Eisenerz, Fisch, Fischprodukte

HAUPTNAHRUNGS- MITTEL : Fisch, Meeresfrüchte, Couscous, Ziegen-, Hammel-, Kamel-, Lammfleisch

SEHENSWÜRDIGKEITEN : Nationalparks: Parc National de Diawling, Parc National du Banc d'Arguin; UNESCO-Weltkulturerbe: Oualata, 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.

# MAURETANIEN

43

## 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 abgessene 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

44



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 besser für ihre Belange einsetzen können. Um die Einkommensarmut mithilfe vermehrter Erwerbs- und Beschäftigungsmöglichkeiten zu reduzieren, wird beispielsweise aufgezeigt, wie im ländlichen Raum Wertschöpfungsketten aufgebaut werden können. Im Finanzsektor werden Finanzinstitutionen dabei unterstützt, lokal angepasste Finanzprodukte für die kleinsten, kleinen und mittleren Unternehmen anzubieten.

## Rund um Mosambik

**HAUPTSTADT** : Maputo

**FLÄCHE** : 799.380 km<sup>2</sup>

**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, Ilha de Moçambique (UNESCO-Welterbe)

**BRÄUCHE UND FESTE** : Unabhängigkeitstag (25. Juni), Tag der mosambikanischen Frauen (7. April)





## 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

46



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/AIDS und Verbesserung der Energieversorgung. 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.

## Rund um Namibia

HAUPTSTADT : Windhoek

FLÄCHE : 824.290 km<sup>2</sup>

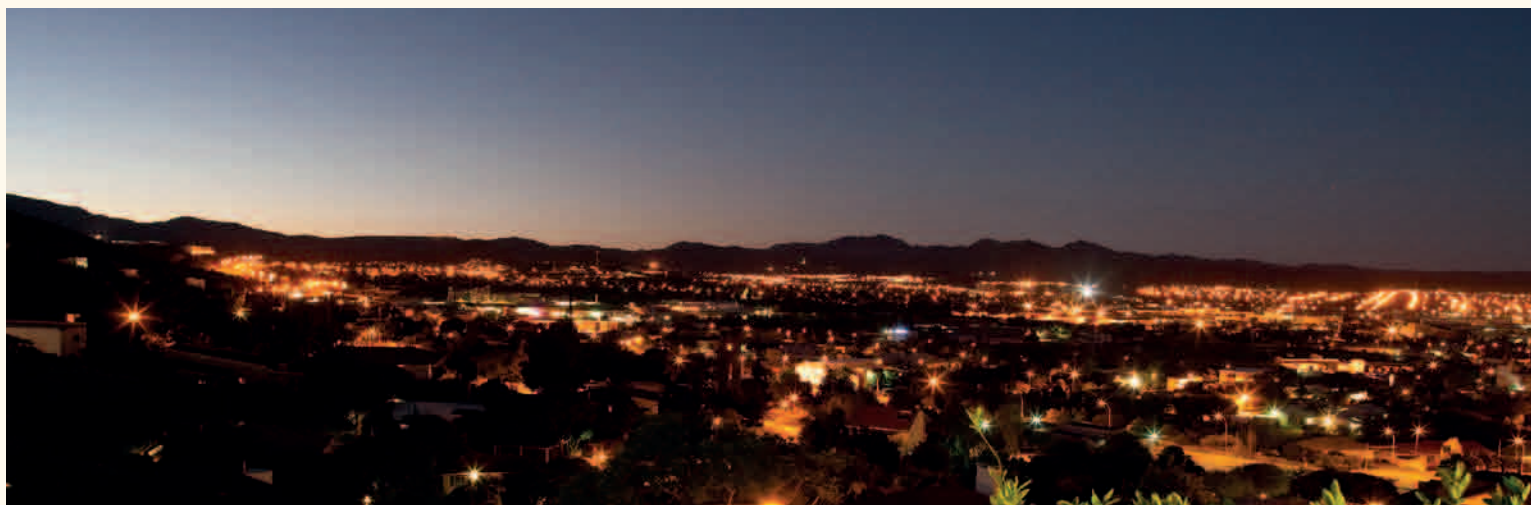
EINWOHNERZAHL : 2,324 Mio.

EXPORTGÜTER : Metalle, Diamanten, Uran, Nahrungsmittel

HAUPTNAHRUNGSMITTEL : 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





## 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.



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 km<sup>2</sup>

**EINWOHNERZAHL** 16,1 Mio.

**EXPORTGÜTER** Uran, Vieh, Zwiebeln

**HAUPTNAHRUNGSMITTEL** Hirse, Mais, Sorghum, versch. Gemüse- und Fleischsorten

**SEHENSWÜRDIGKEITEN** Nationalpark „W“, Naturparks Air 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.

### Rund um Nigeria

HAUPTSTADT	Abuja
FLÄCHE	923.768 km <sup>2</sup>
EINWÖHNERZAHL	170 Mio.
EXPORTGÜTER	Öl, Gas, Kakao, Leder, Kautschuk, pflanzl. Öl
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	Reis, Hirse, Süßkartoffeln, Fisch
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Lagos, Kano, Orumiri-Wasserfälle, Gashaka-Gumti-Nationalpark
BRÄUCHE UND FESTE	Sallah-Fest, Eyo-Festival, Argungu-Fest (Region Sokoto), Benin-Fest, Onwasato-Fest, Shango-Fest zu Ehren des Donnergottes Shango u. v. m



Nigeria ist nicht nur das bevölkerungsreichste Land des gesamten Kontinents und damit größter Binnenmarkt Afrikas, sondern auch inzwischen die größte Volkswirtschaft Afrikas. 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.



## 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

52



Ruanda – Land der tausend Hügel – ist eines der geografisch kleinsten Länder Afrikas, zugleich aber das am dichtesten besiedelte. Auch 20 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 km<sup>2</sup>

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.



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 km <sup>2</sup>
EINWOHNERZAHL	12,6 Mio.
EXPORTGÜTER	Gold, Öl, Fisch, Gemüse, Phosphat, Salz
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	Reis, Hirse, Süßkartoffeln, Fisch
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Nationalpark Delta du Saloum, Dakar, St. Louis
BRÄUCHE UND FESTE	Griot-Gesang





# SENEGALISCHER 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.



## Rund um Südafrika

HAUPTSTADT : Pretoria

FLÄCHE : 1.219.090 km<sup>2</sup>

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 und spielt eine Schlüsselrolle bei der Lösung globaler Herausforderungen wie z. B. dem Klimaschutz. Gleichzeitig kämpft Südafrika auch heute noch mit hoher Arbeitslosigkeit und großen sozialen Ungleichheiten.

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.

Neben den aktuellen Schwerpunkten der deutschen Entwicklungszusammenarbeit in den Bereichen Energie und Klima, Regierungsführung und öffentliche Verwaltung sowie HIV-Prävention wird auch die Kooperation bei der Berufsbildung weiter verstärkt.





# 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.

# SÜDAFRIKA

## BOBOTIE-SAMOOSAS MIT APRIKOSEN-CHUTNEY

57



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.

### Rund um Togo

HAUPTSTADT	Lomé
FLÄCHE	56.785 km <sup>2</sup>
EINWÖHNERZAHL	6,1 Mio.
EXPORTGÜTER	Baumwolle, Zement, Phosphat, Kaffee, Kakao
HAUPTNAHRUNGS- MITTEL	Fufu (Brei aus Yamswurzeln), tropische Früchte, Bissap-Soft
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Lomé (v. a. Märkte), Koutammakou (UNESCO-Weltkulturerbe)
BRÄUCHE UND FESTE	indigene Glaubensformen, Voodoo-Tanz



Nach fast 40 Jahren Diktatur befindet sich Togo in einer Phase der Demokratisierung und der gesellschaftlichen Öffnung.

Die Beziehungen zu Togo sind von der deutschen Kolonialzeit (1884–1914) geprägt. Deutschland genießt trotz dieser Zeit in allen Bereichen einen sehr guten Ruf und wird als privilegierter Partner angesehen. Nachdem sich die Beziehungen Anfang der 1990er-Jahre aufgrund massiver Demokratie- und Menschenrechtsdefizite in Togo abgekühlt hatten, haben sie sich nach politischen und wirtschaftspolitischen Fortschritten der letzten Jahre wieder verbessert und auch die Kooperation wurde wieder aufgenommen.

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.

Daneben engagiert sich Deutschland beim Aufbau eines westafrikanischen Stromverbundes und der Förderung von erneuerbarer Energie, im Infrastrukturbereich (Umgehungsstraße Lomé) sowie im Umweltschutz und der Erhaltung der Biodiversität. Von den politischen Stiftungen engagieren sich die Hanns-Seidel-Stiftung mit Sitz in Lomé sowie die Konrad-Adenauer-Stiftung und die Friedrich-Ebert-Stiftung von Cotonou/Benin aus in Togo. Es gibt durch die historische Verbindung Deutschlands und Togos zudem eine Vielzahl privater Initiativen für Verbesserungen im humanitären und sozialen Bereich.



## MJOYO *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

60



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 km <sup>2</sup>
EINWÖHNERZAHL	34,5 Mio.
EXPORTGÜTER	Kaffee, Fisch, Tee, Tabak, Baumwolle, Öl
HAUPTNAHRUNGSMITTEL	Matooke (Kochbananenbrei), Posho (Maisbrei), Maniok, Süßkartoffeln
SEHENSWÜRDIGKEITEN	Viktoriasee, Ruwenzori Gebirge, Bwindi Nationalpark
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.

- 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

64

## Herausgeber

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

## Gestaltung

[www.bert-odenthal.de](http://www.bert-odenthal.de)

## Lektorat

Petra Thoms, Berlin

## Druck

[www.bonifatius.de](http://www.bonifatius.de)

Das Original wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

## © Fotos

Photothek: S. 4, 5, 26 Thomas Trutschel, S. 17, 37, 38, 42, 44, 49, 60 Ute Grabowsky, S. 18, 20 Thomas Koehler, S. 24, 28, 32, 46, 59 Thomas Imo; Thomas Ecke: S. 12; Fotolia: S. 30 Natalia Pushchina, S. 40 hnoversa, S. 56 erichon; Digitalstock: Titel, S. 25 medasi, S. 21 Kailash, S. 30, 35 O. Gärtner, S. 56 I. Hauenstein, Afrikakarte: white, Flaggen: marius1987; CGTextures: S. 22; BMZ/Doris Lowack: S. 52; iStockphoto: S. 14 svariophoto, S. 48 Alida Vanni, S. 61 Kris Hanke; stock.xchng: S. 16 Piknik1977, S. 36 Ricomijsen, S. 39 abcdz2000, S. 53 daszz, S. 54 anissat; Nelson Müller: S. 7, 8; Global Alliance for Clean Cookstoves: S. 10, 11; Fotohaus Heimhuber: S. 4; Hintergrundbilder von CGTextures mit Ausnahme von S. 35 Digitalstock/P. Lange

## Stand

Stand: Dezember 2014

## 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

[www.bmz.de](http://www.bmz.de)







[www.bmz.de](http://www.bmz.de)

