

Weltgebetstag



Zum Glück konnten wir am 6.März den Weltgebetstag noch feiern!
30 Frauen aus unseren drei Gemeinden trafen sich in der Alten Schule in Spanbeck, um den Gottesdienst aus Simbabwe miteinander zu feiern. Anschließend genossen sie das Büffet mit den landestypischen

Köstlichkeiten.

Es wurden insgesamt 198,70 Euro gespendet. Die verkauften Seifen aus dem Seifenprojekt ZUBO erbrachten zusätzliche 95 Euro.

Allen, die mit gemacht haben, einen herzlichen Dank!

Und hier die Rezepte, die wir ausprobiert und gekostet haben:

Fruchtiger Krautsalat (6 Portionen)

¼ Weißkohl (gehobelt), 1 große Möhre (geraspelt), 1 Schalotte (fein gewürfelt), 2 EL Ananas (fein geschnitten), 1 Apfel (geraspelt), 3 EL Rosinen, 3 EL Mayonnaise. Alles nacheinander vermischen, zum Schluss die Mayonnaise dazugeben. 1 Stunde kaltstellen.



Kartoffelsalat mit Süßkartoffeln und Bacon (4 Portionen)

4 mittlere Kartoffeln, 1 große Süßkartoffel, ½ kleine Zwiebel, ½ grüne Paprika, ½ rote Paprika, 250 g Baconscheiben, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Salz
Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen (15-20 min). Auskühlen lassen. Baconscheiben in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen, bis er leicht angebräunt ist. Bacon herausnehmen, in dem Fett die Zwiebelwürfel leicht bräunen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel vorsichtig vermischen, zum Schluss die Mayonnaise unterheben.

Rote-Bete-Salat mit Hähnchenbrust (4-5 Portionen)

500 g Hähnchenbrust, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, 3 Knoblauchzehen, ½ Eisbergsalat in Streifen, 2 mittelgroße Tomaten (gewürfelt), 4 kleine gekochte rote Bete (gewürfelt), 3 TL frischer Dill (gehackt), 1 kleine grüne Paprika in feinen Streifen, ½ Tasse gehackte Cashewnüsse, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 Prise Salz, 3 EL Olivenöl, 1 EL weißer Balsamico-Essig.
Hähnchenbrust in Salzwasser mit Knoblauch aufkochen und bei geringerer Hitze weiter köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Hähnchenbrust abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Eisbergsalat, Tomatenwürfel und Zwiebeln in einer Schüssel vermischen und die Rotebeete-Würfel darauf verteilen. Aus Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsoße herstellen und darüber gießen. Gehackte Cashewnüsse, Paprikastreifen und Hähnchenbrust darüber verteilen.



Sadza (4 Portionen)

300 g Maismehl, 2 l Wasser.

Das Wasser zum Kochen bringen und die Hälfte des Maismehls einrühren. Unter Rühren aufkochen und 15 min bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Das übrige Maismehl vorsichtig einstreuen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Es soll eine festere Konsistenz als Kartoffelbrei haben. Noch einige Minuten ausquellen lassen.

Nhopi (Maisbrei mit Kürbis)

1 Tasse Maismehl, ½ TL Zucker, 2 Tassen Wasser, 2 EL Erdnussbutter, 200 g Kürbis (geschält und entkernt), Salz.

Kürbisfleisch würfeln und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Kürbis durch ein Sieb gießen, die Kochflüssigkeit aufbewahren.

Das gegarte Kürbisfleisch mit einem Kartoffelstampfer zu einem nicht zu dicken Muss zerstampfen. Dabei wenn nötig von der Kochflüssigkeit zugeben. 2 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Maismehl einrühren. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis ein dicklicher Brei entsteht. Den Kürbisbrei unter den Maisbrei heben. Anschließend die Erdnussbutter zugeben und alles gründlich verrühren. Mit Salz abschmecken. Unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten köcheln lassen. Dabei von der Kochflüssigkeit des Kürbis zugeben, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat. Mit gedünstetem Blattspinat servieren.

Chibarwe (Mais an Erdnussbutter)

(4 Portionen)

250 g Grobkörniger Polenta-Mais,

1 l Salzwasser,

3 EL Erdnussbutter.

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten),

Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren weitere 15 Minuten kochen lassen. Wird zu Fleisch serviert.



Vegetarisches Sandwich (6 Portionen)

12 Scheiben Sandwichbrot, 1 Salatgurke, 1 große Tomate, 2 Möhren,

2 Frühlingszwiebeln (nur das Grüne), 1 grüne Paprika, 1 Salatherz, Salz und Pfeffer zum Würzen, Butter.

Gurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Paprika in Streifen, das Salatherz zerteilen, Möhren raspeln. Sandwichbrote mit Butter bestreichen. Auf 6 Scheiben Salatblätter verteilen, darauf Gurke, etwas salzen, dann Paprika, Zwiebelgrün und Tomaten. Nochmal salzen und pfeffern. Möhrenraspel darüber streuen. 6 Scheiben Brot drauflegen, diagonal schneiden.

Hackbällchen (20-25 Stück)

für die Hackbällchen: 250 g Rinderhack, 250 g Hühner- oder Putenhack, 250 g Schweinehack, 1 TL Salz, ½ kleine Zwiebel (fein gewürfelt), 1 TL Knoblauch und Petersilie (fein gehackt), 3 EL Semmelbrösel, 1 Ei, 2 EL Öl. Alle Zutaten (außer Öl) gut verkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen, Bällchen formen, auf eine Platte legen und eine halbe Stunde kalt stellen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl beträufeln, bei 180°C ca. 15 min goldbraun backen.

Für die Sauce: 1 TL Knoblauch (gerieben), 1 TL Ingwer (gerieben), 100 ml Sojasauce, 50 ml Honig, 50 ml passierte Tomaten, 50 ml Wasser, 40 g brauner Zucker, 1 EL Öl.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und kurz anschwitzen (nicht bräunen). Sojasauce, Honig, passierte Tomaten und Wasser gut vermischen, in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Zucker einrühren und die Hitze reduzieren. Bei kleiner Hitze 3-5 min köcheln lassen. Die Sauce über die fertigen Hackbällchen geben und gut vermischen.

Rindfleischetopf mit Süßkartoffeln (4 Portionen)

1kg Rindergulasch, 1-2 l Rinderbrühe, 1 mittelgroße Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Süßkartoffel (gewürfelt), 1 Möhre (gewürfelt), 4 Knoblauchzehen, ¼ TL Currypulver, 1 TL Salz, 1 EL Tomatenmark, 2 große Tomaten (gehackt), 50 ml pürierte Tomaten, 2 EL Öl.

Öl in einem Bratentopf erhitzen, Rindfleischwürfel braun anbraten und salzen. Knoblauchzehen dazu geben und soviel Brühe angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Bei geringer Hitze gar kochen.

Die Kochflüssigkeit in ein Gefäß abgießen und beiseite stellen. Zwiebel und Curry zum Fleisch geben und bei hoher Hitze 2 min braten. Hitze reduzieren. Alle Tomaten, Süßkartoffel, Möhre und Brühe (mindestens 100 ml, evtl. Wasser dazugeben) in den Topf geben. Solange kochen, bis Süßkartoffeln gar sind. Mit Gewürzen abschmecken. Beilage: Sadza oder Reis

Huhn in Erdnussauce (4 Portionen)

1 kg Huhn, 3 EL Mehl, 4 EL Öl, 1 rote Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), ½ EL Ingwer (gerieben), 1 rote Paprika, 2 Tomaten (gewürfelt), ¼ l Geflügelfond, 200 g Erdnussbutter, ½ TL Rosmarin, Salz, Pfeffer.

Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, Huhn portionieren und die Stücke in Mehl wälzen. Im Öl rundherum braun anbraten, aus dem Topf nehmen und warm stellen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Ingwer im Bratfett andünsten. Fleisch hinzugeben, Fond angießen, salzen und pfeffern. Rosmarin darüber streuen und alles bei kleiner Hitze eine halbe Stunde köcheln. Erdnussbutter unterrühren, ein wenig Wasser zufügen und alles noch weitere 15 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten (6 Portionen)

1 Dose Sardinen in Chilisauce, 6 mittelgroße Tomaten, $\frac{1}{4}$ Zwiebel (fein gehackt), je $\frac{1}{4}$ grüne, gelbe und rote Paprika (fein gewürfelt), 100 g Cheddar-Käse (gerieben), Salz und Pfeffer zum Abschmecken.
Den oberen Teil der Tomate wie einen Deckel abschneiden. Tomaten mit dem Löffel aushöhlen. Die Sardinen in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerteilen, Zwiebel und Paprika dazu und leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse in die Tomaten füllen. In einer hitzebeständigen Form mit Cheddar-Käse bestreuen 7 und bei 180 Grad 10 Min. überbacken.

Auberginen-Kartoffel-

Auflauf

(4 Portionen)

4 Kartoffeln, 1 mittlere Aubergine, 1 große Tomate, 1 kleine Zwiebel, $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika (gewürfelt), 5 Knoblauchzehen (gehackt), 200 g Cheddar-Käse (gerieben), 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer.
Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen, um



die Bitterstoffe zu reduzieren. Abspülen und in Auflaufform legen. Tomate und Zwiebel in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, dünne Scheiben hobeln. Etwas Knoblauch auf die Auberginen-Scheiben streuen, darauf Tomatenscheiben, salzen, pfeffern. Paprika, Zwiebel und etwas vom Käse darauf verteilen. Dann Kartoffelscheiben als letzte Lage und etwas salzen. Den restlichen Käse darauf streuen und Sahne angießen. Mit Deckel 45 min bei 180°C backen. Deckel abnehmen, nochmal 15 min backen bis die Kartoffel gar sind.

Muriwo-Gemüse (4 Portionen)

1 Zwiebel (gehackt), 400 g beliebiger Kohl, 2 Tomaten, 4 Frühlingzwiebeln, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer.

Alle Zwiebeln in Butter andünsten. Kohl und Tomaten (in Streifen geschnitten) dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 min bei kleiner Hitze köcheln. 9 Gemeinsam mit Sadza servieren.

Gebratener Reis mit Gemüse (4-6 Portionen)

3 Tassen gekochter Reis, ½ Zwiebel (gewürfelt), 2 TL Knoblauch (gerieben), 1 EL Tomatenmark, 1 EL brauner Zucker, 1 große Möhre (klein gewürfelt), 150 g Butternut Kürbis (gewürfelt), 150 g grüne Bohnen (mundgerechte Stücke), 2 EL Sojasauce, ½ TL Salz, 1 Tasse Blumenkohl-röschen, 3 EL Öl, ½ TL Ingwer (gerieben), ½ TL Currypulver.

Öl, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne langsam erhitzen und goldgelb werden lassen. Zwiebeln und Currypulver dazugeben und kurz anschwitzen. Möhre, Kürbis und Zucker dazugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Grüne Bohnen, Blumenkohl, Tomatenmark und Salz und Sojasauce dazugeben, nochmals 2 min schmoren. Dann den Reis gut mit dem Gemüse vermischen und nochmals unter Rühren 5 min schmoren lassen, mit Salz abschmecken.

Schweinefleisch-Eintopf (4 Personen)

500 g Schweineschulter ohne Knochen (alternativ: Hähnchenbrust), ½ Zwiebel fein gewürfelt, 2 Tomaten gewürfelt, 3 Knoblauchzehen zerdrückt, 4 EL braunen Zucker, 1 TL Salz, ½ TL gemahlene Pfeffer, 3 EL Öl.

Schweineschulter in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Öl erhitzen, das Fleisch und den Knoblauch darin anbraten bis es braun ist. Den Zucker darüber streuen und unter Rühren 2 Minuten weiterbraten. Die Zwiebel hineingeben und kurz mit schmoren. Dann die Tomaten dazugeben und umrühren. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen bis die Tomaten zerkocht sind und das Fleisch gar.

Beilage: Sadza oder Reis.

Apfel-Crumble (4 Portionen)

3 große Äpfel (geschält und grob geraspelt), 2 Tassen Semmelbrösel, 1 TL geriebene Zitronenschale, ½ TL Zimt, 100 ml heller Sirup, 75 g Zucker, 50 ml Zitronensaft, 50 ml Wasser.

Eine Auflaufform fetten und mit Semmelbrösel dünn bestreuen. Apfelraspel, Zimt und Zitronenschale vermischen, die Hälfte davon in die Schale geben, mit Semmelbrösel bestreuen. Dies wiederholen und mit Semmelbrösel abschließen. Sirup, Zucker, Zitronensaft und Wasser in einem Topf erhitzen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung über den Crumble gießen. Bei 180°C 1 Stunde backen.

Vanille Kuchen (26 cm Springform)

200 g Butter oder Margarine, 200 g braunen Zucker, 400 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Vanilleessenz, 1 TL Salz, 200 ml Milch, 3 Eier.

Aus den Zutaten einen glatten Rührteig herstellen, in eine gefettete Springform geben und bei 160 Grad ca. 45 min backen. Der Kuchen kann nach dem Abkühlen mit Buttercreme oder Sahne bestrichen werden

Schwarzwälder Kirschtorte (ist in Simbabwe sehr beliebt)

Für den Knetteigboden: 125 g Mehl 10 g Kakao, 3 g Backpulver, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Eiweiß, 70 g Butter.

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten, kühl stellen und dann in einer gefetteten Springform (26 cm) bei 160 Grad 15-20 min backen. Den Boden sofort nach dem Backen vom Blech lösen und abkühlen lassen. Für den Bisquit-Boden: 4 Eigelb, 2 EL warmes Wasser, 100 g Zucker,

1 Vanillezucker, 3 Tropfen Bittermandelöl, 1 Prise Zimt, 3 Eiweiß, 75 g Mehl, 10 g Kakao, 30 g Stärke, ½ TL Backpulver.

Eischnee aus den 4 Eiweiß und 2/3 des Zuckers herstellen und beiseite stellen.

Eigelb, Wasser und restlichen Zucker verquirlen. Mehl, Stärke, Kakao, Gewürze und Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Zuckereimasse schlagen. Den Eischnee unterheben und in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ohne Fett) im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 20 min backen. Langsam auskühlen lassen und dann mit einem scharfen Messer in 2 Böden zerteilen.

Kirschfüllung: 1 Glas Sauerkirschen, 50 g Zucker, 40 g Stärke Kirschen aufkochen, Stärke in etwas Kirschsafft auflösen und unter die Kirschen rühren, 1 min sprudelnd kochen lassen und dann abkühlen (soll sehr steif werden) Sahne: 3 mal 200 ml Schlagsahne mit je 1 Vanillezucker und 1 Sahnesteif schlagen.

Zubereitung: Knetteigboden auf eine Kuchenplatte legen (am besten seitlich 4 Streifen Backpapier unterlegen, die nach der Fertigstellung der Torte vorsichtig herausgezogen werden können, so dass die Tortenplatte sauber bleibt), Hälfte der Kirschfüllung darauf geben, ¼ der Sahne verstreichen, darauf die untere Bisquithälfte. Die restliche Kirschfüllung und wieder ¼ der Sahne verstreichen und mit dem 2. Teil des Bisquitbodens abdecken. Die gesamte Torte oben und seitlich mit der Sahne bestreichen und mit 100 g Schokostreusel verzieren.

Brot und Butterpudding mit Schokolade (6-8 Personen)

1 Kastenweißbrot (Kruste entfernen und in Scheiben schneiden), Butter zum Bestreichen, 100 g Kochschokolade gehackt, 200 ml Sahne, 500 ml Milch, 3 EL Vanillesoßenpulver, 6 Bananen in Scheiben, ½ Teelöffel Zimt, Zucker.

Die Brotscheiben buttern und diagonal durchschneiden. Eine Lage Brotscheiben in eine Auflaufform legen, mit Schokolade bestreuen, darauf Bananenscheiben verteilen und 100 ml Sahne angießen. Dies wiederholen, bis Brot und Banane aufgebraucht sind. Das Vanillesoßenpulver mit 50 ml Milch anrühren, die restliche Milch in die Mischung geben und über den Auflauf gießen.

30 – 40 Minuten bei 180°C backen.

Mit Zimtzucker bestreuen.

Bao-nana Bundt Cake (Affenbrotfrucht-Bananen-Kuchen)

300 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 50 g Baobab Pulver erhältlich in Bioläden und Reformhäusern, 200 g Zucker, 4 mittelgroße Bananen zerdrückt, 2 Eier, 125 ml Sonnenblumenöl, 200 ml Buttermilch.

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete Backform geben. Bei 180 Grad 40 bis 50 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.



Zwei Projekte werden im Jahr 2020 vom Weltgebetstag unterstützt:

Das Projekt ZUBO:

Die Frauenorganisation ZUBO wirkt im abgelegenen und unfruchtbaren Distrikt Binga, am Lake Kariba. Hier leben die Tonga, eine seit langem benachteiligte Minderheit in Zimbabwe.

Die Frauenorganisation ZUBO organisiert die Frauen der Region basisdemokratisch in mehr als 20 Dörfern. Ihr Name ist Programm: die Organisation bietet den Frauen Austausch und Beratung, unterstützt sie beim Kampf um ihre Rechte als Frauen und als Tonga und begleitet verschiedene Projekte, die Verdienstmöglichkeiten eröffnen. Ein neues, von ZUBO initiiertes Projekt, das die natürlichen Ressourcen der Region nutzt, ist die Produktion von Seife aus Jatropha-Öl. Durch kleine Wertschöpfungsketten soll es Einkommen für möglichst viele Frauen schaffen: für die Frauen, die die Samen der Wild- und Heckenpflanze Jatropha sammeln, und die Gruppe der Frauen, die die Seife herstellt, verpackt und vermarktet. Im Jahre 2015 hat ZUBO die

Grundlagen für das Seifenprojekt gelegt. Es wurde durch Mittel des BMZ und durch Spendengelder des Welthauses Bielefeld gefördert. Davon wurden eine Seifenwerkstatt gebaut und mit einer Ölpresse ausgestattet sowie Workshops zur Qualifizierung der Frauen durchgeführt. Da der Absatz der Seife in Zimbabwe schwierig ist, arbeitet das Welthaus Bielefeld im Moment daran, die Seife in Deutschland zu vermarkten.

Kontakt: www.zimbabwe-netzwerk.de./home/

[Simbawes Schulden in Gesundheit umwandeln](#)

Der Weltgebetstag der Frauen fordert die Bundesregierung auf, im Rahmen ihres Schuldenumwandlungsprogramms Schulden aus der Entwicklungszusammenarbeit mit Simbabwe zu erlassen, sofern die simbabwische Regierung die frei werdenden Mittel für Gesundheitsprogramme für die bedürftige Bevölkerung bereitstellt. Deutschland hält Forderungen an Simbabwe in Höhe von 730 Millionen Euro. Das deutsche Haushaltsgesetz sieht vor, das bis zu 150 Millionen solcher Schulden erlassen werden können, wenn die oben genannten Bedingungen erfüllt werden.

Der Weltgebetstag hat eine Petition an die Bundesregierung gestartet, die auch online unterschrieben werden kann.

Kontakt: www.weltgebetstag.de/aktionen/gesundheitsstattschulden

In Simbabwe leiden doppelt so viele junge Frauen wie Männer an HIV/AIDS. Viele haben keinen Zugang zu effektiver Behandlung, da die faktisch zahlungsunfähige Regierung nicht mehr ausreichend für Gesundheitsdienste sorgt.

Aus eigener Kraft wird das Land seinen Schuldenberg nicht abtragen können.

Angesichts der Corona-Krise hat auch Bundesentwicklungsminister Gerd Müller einen Schuldenschnitt für Entwicklungsländer gefordert. Wenn unsere Gesellschaften schon sehr leiden müssen, gilt das umso mehr für die Länder der Dritten Welt.