

## GASTFREUNDSCHAFT BEI SCHWESTER MODESTHER



Schwester Modesther Wanjiru Karuri ist die stellvertretende Leiterin von Caritas Nairobi, einem langjährigen Partner von missio München, vor allem im Bereich der Flüchtlingsarbeit. In diesem Kontext werden in einem dreijährigen Projekt kurz- und langfristige Hilfsangebote für Geflüchtete sowie arbeitslose kenianische Jugendliche geschaffen. Die Projektkomponenten reichen von der Sicherstellung einer ausgewogenen Ernährung über die Initiierung von Einkommen schaffenden Maßnahmen und dem Angebot von Berufsausbildungen in den Bereichen Schreinerei, Klempnerei, Schneiderei, Schweißerei, Bäckerei und Gastronomie.

Sr. Modesther hat mit ihrer lebensfrohen und anpackenden Art schon vielen Geflüchteten neuen Mut gegeben und geholfen: So zum Beispiel Solange, die vor den Kämpfen verfeindeter Rebellen-gruppen im Kongo geflohen war.

Heute lebt sie in Nairobi. Die alleinerziehende Mütter bewohnt ein bescheidenes Zimmer. Die junge Frau, die seit einer Polioerkrankung gehbehindert ist, erzählt: „Ich bin auf Wohltäter angewiesen, die mich unterstützen.“

Geld für die Miete hat sie nicht. Wegen Mietschulden wurde sie vom Vermieter bereits zweimal ausgesperrt – in den folgenden Nächten hatte sie keine Bleibe. Schwester Modesther hilft Solange.

Die Integration Geflüchteter in den kenianischen Arbeitsmarkt ist für sie der Schlüssel zum Erfolg: Denn mit einem Gehalt können sich die Menschen langfristig ein neues Leben aufbauen. Mit Hilfe der Ordensschwester möchte Solange einen kleinen Verkaufsstand eröffnen. Dieser Arbeit kann Solange im Sitzen nachgehen und so trotz Gehbehinderung ein Einkommen generieren.



## Sukuma Wiki

Zutaten für 4 Personen  
1 El Pflanzenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
450 g Grünkohl, Spinat oder Mangold,  
3 mittelgroße Tomaten, gewürfelt  
Saft von 1 Zitrone  
120 ml Wasser  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Wenn das Öl heiß ist, die gehackten Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten lang braten, bis sie weich sind.
3. Den Blattkohl in die Pfanne geben und umrühren. Weitere 5 Minuten kochen lassen, bis das gesamte Grün verwelkt ist.
4. Die Tomaten, den Zitronensaft und das Wasser in die Pfanne geben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Warten, bis die Flüssigkeit zu kochen beginnt, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Den Topf etwa 20 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen, bis das Grünzeug weich und durchgegart ist.

## Ugali

Zutaten für 4 Personen  
2 Tassen Wasser  
1,5 Tassen mittelfeines oder grobes Maismehl  
(traditionell wird weißes Maismehl verwendet,  
gelbes Maismehl funktioniert auch)



### Zubereitung

1. Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
2. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam das Maismehl in das kochende Wasser geben. Das Ugali wird recht schnell eindicken.
3. Auf kleiner Flamme weiterkochen, dabei etwa jede Minute mit einem stabilen Holzlöffel umrühren, bis sich das Ugali vom Pfannenrand zu lösen beginnt, zusammenhält und das Aroma von geröstetem Mais annimmt. Auf einen Servierteller stürzen und mit einem Löffel oder einem Spatel schnell zu einer dicken Scheibe oder einem Kreis formen.
4. Das Ugali wird beim Abkühlen immer fester und ist dann dick genug, um es mit einem Messer zu schneiden (ähnlich wie feste Polenta).



### Zubereitung

1. Mehl, das Backpulver, die Prise Salz und den Zucker vermischen, die kalte Butter in Stückchen hinzufügen und mit den Händen verreiben, bis sich die Masse wie Sand anfühlt. Die Krümel für 10 Min. im Kühlschrank kühl stellen.
2. In einer weiteren Schüssel das Ei und die Milch miteinander vermischen und für 10 Min. kühl stellen. Das Eigemisch und den Krümelteig nur kurz mischen, nicht kneten.
3. Den Teig erneut für 1 Stunde kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig 2,5 cm dick ausrollen und auf einer bemehlten Platte Kreise ausstechen.
4. Die Scones erst 8 Min. backen, dann den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) zurückstellen und die Scones weitere 7 Min. backen lassen.



Zutaten für 6 Personen  
200 gr. Weizenmehl  
50 gr. Zucker  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
50 gr. kalte Butter/  
Margarine  
150 ml kalte Milch  
1 Ei



Die Welt  
an einem Tisch



From Kenya with love

missio

## ZU BESUCH IN KIBERA

Besuch bei den Kleinen Schwestern in Kibera, einem der großen Slums in Nairobi. Schwester Mary Wambui empfängt uns mit ihrem unwiderstehlichen Lachen, das wir heute noch oft hören werden. Sie führt uns über den kleinen Innenhof in einen fensterlosen Raum, der der Gemeinschaft als Wohn- und Esszimmer, als Aufenthaltsraum und Arbeitsplatz dient. Die Häuser in dieser Ecke von Kibera sind alle gleich gebaut. Wer mehr Räume benötigt, zieht Mauern. Schwester Mary geht in den Hof, um den obligatorischen Milchtee zu kochen. „Ich gehe schnell Kohle kaufen“, ruft sie uns zu, um kurz darauf mit einem kleinen Beutel voll Kohlen zurückzukehren. Während sie den Kocher anheizt, stellt Paula Kidakwa eine Platte mit Kuchen auf den Tisch.

Schwester  
Mary



Paula arbeitet als Freiwillige mit den Schwestern zusammen. Sie hat den hier sehr beliebten Marmorkuchen für uns mit Bananen verfeinert. Schwester Mary freut sich, dass uns der Tee schmeckt. Ein Teil Milch und zwei Teile Wasser werden mit schwarzem Tee aufgekocht und mit frischem Ingwer abgeschmeckt. Das Swahili-Wort für Ingwer, „Tangawizi“ gibt dem Tee seinen Namen. Später erfahren wir, dass das Wasser nicht nur für den Tee teuer eingekauft werden musste. Seit zwei Wochen liefern die Versorgungsbetriebe kein Wasser mehr und es bleibt nur der Kauf bei privaten Händlern. Dann kostet eine Ration schnell den Tageslohn eines Arbeiters auf einer Baustelle.



## Paulas Bananen- Marmorkuchen

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Mehl
- 9 g Backpulver
- 4 Eier
- 80 ml Milch oder Wasser
- 125 g Zucker
- 2 reife Bananen
- 150 g Butter
- 1 TL Vanille
- 2 EL Kakao

Paula



### Zubereitung

- 2 reife Bananen zerdrücken und Butter, Vanille, Zucker und Eier hinzufügen und zu einer dicken Masse verrühren.
- Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver) sieben und zur Mischung hinzufügen.
- Milch oder Wasser zugeben und mit dem Schneebesen zu einem dicken Teig verrühren.
- Die Mischung in zwei Teile teilen.
- 2 Esslöffel Kakao in die eine Mischung geben und verrühren, damit sich der Kakao gleichmäßig vermischt.
- Eine Mischung nach der anderen in Intervallen in eine Backform geben, um das gewünschte Marmormuster zu erhalten.
- 55 Minuten bei 180 Grad backen.

## GEMEINDEAUFLAUF AUF KENIANISCH

Caroline Anyango hat uns zu sich nach Hause eingeladen. Die 42-Jährige hat fast ihr ganzes Leben in Kibera verbracht. Sie war noch ein Baby als ihre Eltern in der Großstadt eine bessere Zukunft für die junge Familie suchten. Ein Raum für die ganze Familie, kein Zugang zu frischem Wasser, keine Toilette. Dann stirbt der Vater. Anyango kann dennoch zur Schule gehen, einen Abschluss machen und sogar Kurse am College belegen. Auch ihren tiefen Glauben verdanke sie den Eltern, sagt sie. Die Pfarrei ist ihr zweites Zuhause. Die Mutter von drei Kindern ist Schriftführerin ihrer Kleinen Christlichen Gemeinschaft, die sich jeden Sonntagnachmittag trifft. Hier haben wir sie kennengelernt. Eigentlich trifft man sich reihum bei den Mitgliedern zuhause, doch seit Corona weicht die Gruppe in den Hof der Pfarrei aus. Außerdem engagiert sich Anyango in der Katholischen Frauengemeinschaft der Pfarrei. Eine Ausbildung, für die sie ausgewählt wurde, schloss sie erfolgreich ab. Jetzt begleitet sie die jungen Frauen, die Mitglied der Frauengemeinschaft werden möchten während der zweijährigen Probephase.

Caroline



Es sei schade, meint Caroline, dass wir kein Sherehe erleben könnten. Sherehe ist Swahili und bedeutet Fest oder Feier – ein fester Bestandteil jedes überregionalen Treffens der Frauengemeinschaften. Jede Gruppe bringt ein traditionelles Gericht mit, das für ihre Gemeinschaft typisch ist, mit Zutaten, die in der Gegend zur Verfügung stehen. Dann wird geteilt und gefeiert. Was nie fehlen darf, sind frische Früchte. Früher hätten sie die Früchte scharf gewürzt, aber damit hätten sie aufgehört, meint Anyango bedauernd. Zuviel Chili sei ungesund. Und dann erinnert sie uns daran, auf jeden Fall mit den Früchten zu starten, sollte wir je ein Sherehe ausrichten. In Kenia beginne das Essen mit den Früchten, nicht mit der Suppe wie bei euch in Deutschland, erklärt sie. So viel Flüssigkeit im Magen, lacht Anyango, wie könnt ihr dann noch Appetit auf den Hauptgang haben?



## Chapati

Zutaten für 6 Personen

- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1 Tasse Weißmehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Tasse Wasser
- 1/4 TL Salz



### Zubereitung

- Mehl mischen und Salz und Öl begeben. Alles vermischen und Wasser nach und nach unter Kneten begeben. 10 Minuten kneten, bis sich ein fester, aber glatter Teig bildet. Für mindestens eine halbe Stunde kaltstellen.
- Mandarinen-große Menge zu einem Ball kneten und mit etwas Mehl zu dünnen Kreisen ausrollen.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl leicht einfetten. Das erste Chapati ca. eine Minute erhitzen, bis es leicht braun wird, dann wenden. Es sollten sich Blasen bilden.
- Fertige Chapatis auf einem warmen Teller oder im Ofen warm stellen. Nach und nach alle Chapatis backen, dazwischen die Pfanne regelmäßig einölen.