



YASSA MIT HUHN (BASISREZEPT)

Zutatenliste (für 3 bis 4 Personen)

- 6–7 große Zwiebeln (helle Zwiebeln)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenkeulen, mit Haut und Knochen
- 7 frisch gepresste Zitronen
- 1/2 Brühwürfel
- 5 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

Fakultativ:

- 1 Chilischote (rot)

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Hähnchenkeulen salzen und pfeffern, in die Hälfte des Zitronensafts einlegen und 1 Stunde lang bei Zimmertemperatur marinieren. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch in den restlichen Zitronensaft einlegen, etwas Salz und Pfeffer und den zerkrümelten Brühwürfel zugeben und ebenfalls marinieren.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Hähnchenkeulen abtropfen lassen (die Marinade zurückbehalten) und in dem sehr heißen Öl rundherum scharf anbraten, bis sie anfangen, braun zu werden. Auf einen Teller legen und in dem gleichen Öl die abgetropften Zwiebeln anbraten (auch ihre Marinade zurückbehalten), 10 Minuten garen lassen.

Die Hähnchenkeulen wieder einlegen, beide Marinaden zugießen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren. Gelegentlich wenden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keulen auf einer großen Platte mit Reis anrichten und mit der Sauce und den Zwiebeln überziehen.



MAFÉ (AUF GEMÜSEBASIS)

Zutatenliste (für 3 bis 4 Personen)

- 500 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1,5 EL Currypulver
- 5 EL Erdnusspaste (im afrikanischen Lebensmittelladen nachfragen, bessere Qualität)
- 3 EL Sojasauce (nicht zu stark im Geschmack, eventuell einen EL mehr dazugeben)
- 3 EL Tomatenmark
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Chilipulver
- Salz, Pfeffer (heller Pfeffer)
- etwas Öl

Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten lang anschwitzen. Tomatenmark und Currypulver hinzugeben und für 1–2 Minuten lang anbraten. Gemüse hinzugeben, gut vermengen und 2–3 Minuten lang anbraten lassen, umrühren nicht vergessen.

Sojasauce und Erdnusspaste hinzugeben und mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf ca. eine halbe Stunde lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch probieren, ob das Gemüse gar ist. Mit Salz und Chili abschmecken.

Mit Reis, Fonio oder Couscous servieren (eventuell mit frischem, gehacktem Koriander veredeln).



DAS AUSBILDUNGSZENTRUM CLAIRE AMITIÉ

Die Situation vor Ort

Claire Amitié ist eine in Frankreich gegründete Vereinigung von katholischen Gläubigen, die sich seit 1946 weltweit um junge Frauen und Mädchen kümmert, die den Anschluss an die Gesellschaft verloren haben. Die Gemeinschaft bietet ihnen die Möglichkeit, ein familiäres Umfeld zu erleben, zur Schule zu gehen oder eine handwerkliche Tätigkeit zu erlernen. Seit 1981 können so im Senegal im Ausbildungszentrum Claire Amitié der Diözese Thiès Mädchen ab 14 Jahren eine ganzheitliche dreijährige schulische, berufliche und praktische Ausbildung absolvieren. Die Mädchen lernen Lesen, Schreiben und Rechnen sowie Grundkenntnisse in IT. Die berufliche Ausbildung umfasst Nähen, Kochen und Backen sowie Kenntnisse in der Hotellerie.

Was unsere Projektpartner tun

Es werden vor allem Mädchen aus entlegenen Dörfern der Diözese aufgenommen, die noch nie eine Schule besucht oder die Schule frühzeitig verlassen haben. Die Mädchen kommen aus armen Familien und mussten häufig als Hausangestellte arbeiten, um zum Lebensunterhalt der Familien beizutragen. Viele von ihnen haben schlimme Dinge erlebt. Physische und sexuelle Gewalt in der Familie, Vernachlässigung oder der Tod eines Elternteils haben dazu geführt, dass die Mädchen auf die schiefe Bahn geraten sind. Sie sind bereits in sehr jungem Alter sexuelle Beziehungen eingegangen oder haben die Schule frühzeitig abgebrochen. Ohne Bildung und Begleitung ist es schwer für sie, den Weg zurück in ein geregeltes Leben zu finden. Im Zentrum erhalten sie deshalb

qualifizierte psychologische Unterstützung und können in wöchentlichen Therapieeinheiten mit einem Psychologen ihre traumatischen Erlebnisse aufarbeiten. In einigen Fällen werden die Familien der Mädchen regelmäßig besucht. Ziel ist es, bestehende Konflikte zwischen den Mädchen und ihren Familien zu lösen und eine Versöhnung herbeizuführen.

Wie Sie helfen können

Die Mädchen und jungen Frauen haben durch die teils schwierigen Lebensumstände kaum Bildung erhalten und konnten sich in ihrer Persönlichkeit nicht entwickeln. In der wertschätzenden Umgebung von Claire Amitié erfahren sie erstmalig Gemeinschaft und die Unterstützung, die ihnen ihre Familien nicht geben können. Viele Mädchen konnten sich in den vergangenen Jahren dank der Hilfe unserer Spender und Spenderinnen beruflich qualifizieren. So konnten sie eine Anstellung und den Anschluss an die Gesellschaft wieder finden. Für die Übernahme der Therapiekosten der Mädchen sowie die Kosten der Familienbesuche bittet Claire Amitié missio München um weitere Hilfe. Herzlichen Dank an alle, die das Projekt unterstützen!

Spendenkonto:

LIGA Bank DE96 7509 0300 0800 0800 04
Stichwort: 210115, Claire Amitié



missio 

www.weltmissionssonntag.de
LIGA Bank DE96 7509 0300 0800 0800 04
Stichwort: 210115, Claire Amitié

Erdnüsse, die verzaubern: Mafé, ein westafrikanisches Gericht erobert den Gaumen von Christen und Muslimen

Mafé (als Tigua Degué in Mali bekannt) ist im Senegal weit verbreitet. Es ist bei Kindern ebenso beliebt, wie bei Erwachsenen. Es gibt kaum jemanden, der es nicht köstlich findet. Die Basis der Sauce ist Erdnusspaste. Dazu werden wahlweise Fleisch, Fisch und/oder Gemüse gegeben. Serviert wird es häufig mit Reis, allerdings passen auch Couscous und Fonio ganz gut dazu. Natürlich darf ein klassisches Mafé-Rezept auch nicht in dem bekannten Buch „Sénégal – La cuisine de ma mère“ des überaus populären senegalesischen Sängers Youssou N'dour fehlen, der mit diesem 2002 erschienenen Werk vor allem seiner Mutter ein kulinarisches Denkmal setzte. Heutzutage gibt es im Senegal unzählige Variationen dieses Gerichtes. In der Hauptstadt Dakar wird insbesondere das Mafé im „Le Djembe“ in der Rue St Michel gefeiert. Es soll eines der besten in der Stadt sein.

In der vegetarischen Variante lässt es sich gut kombinieren, man kann sehr gut frischen Chili und frische Tomaten verarbeiten und statt normalen Kartoffeln (festkochend) auch Süßkartoffeln verwenden. Die Sanftheit des Geschmacks beruht auf der Ausgewogenheit der Zutaten, ein Mafé darf niemals aggressiv sein (also Vorsicht bei der Verwendung der Gewürze). Vielleicht passt es deshalb so gut als Mahlzeit, um Parteien zur Schlichtung einer Zwigigkeit an einem Tisch zu vereinen.



missio 

www.weltmissionssonntag.de
LIGA Bank DE96 7509 0300 0800 0800 04
Stichwort: 210115, Claire Amitié

Die kulinarische Perle aus dem Südsenegal: Poulet Yassa, eine leicht zubereitete und bekömmliche Speise für die ganze Familie.

Poulet Yassa, so wie es die meisten Westafrikaner und Westafrikanerinnen heute kennen, muss nicht unbedingt scharf sein, bedarf aber einer gewissen Grundwürze. Ursprünglich aus dem Südsenegal stammend, ist das Gericht mittlerweile in ganz Westafrika beliebt. Die Basis der Sauce basiert auf der Verwendung von reichlich Zwiebeln und Zitronensaft (auch Senf wird oft verwendet). Als proteinhaltige Begleitung eignet sich neben Geflügel auch Fisch sehr gut. Gelegentlich findet man Yassa auch mit Rind- oder Lammfleisch. Das Gericht ist in der wunderbaren Casamance-Region extrem populär. Viele Bauern pflanzen dort neben Reis auch Zwiebeln an. Es gehört zum guten Ton eines jeden senegalesischen Haushaltes, dieses Gericht regelmäßig zu kochen.

Um die Aromenvielfalt optimal auszuschöpfen, sollte man das in Stücke geschnittene Huhn am besten über Nacht in einer Mischung aus Zitronensaft, Zwiebeln und Knoblauch (für Feinschmecker zusätzlich mit Senf) marinieren. Klassisch wird Poulet Yassa mit Reis serviert, allerdings eignet sich auch Couscous oder Fonio sehr gut als Beilage. Weil es sich auch in größeren Mengen gut vorbereiten lässt und nicht schwer im Magen liegt, ist Poulet Yassa bestens für ein Solidaritätessen nach dem Gottesdienst am Weltmissionssonntag geeignet.



missio 

www.weltmissionssonntag.de
LIGA Bank DE96 7509 0300 0800 0800 04
Stichwort: 210115, Claire Amitié