



Zum Kokoshühnchen wird Reis serviert. Guten Appetit!

(Fotos: Kolping International, als)

Kokoshühnchen mit Mango

Aus Brasilien: Frango com leite de coco

Zu einer kulinarischen Weltreise lädt Kolping International mit der Aktion „Eine-Welt-Dinner“ ein. Passende Rezepte stellt Kolping-Referentin Sigrid Stapel regelmäßig in der Kirchenzeitung vor.



Sigrid Stapel.

- 400 Milliliter Kokosmilch
- eine Mango, in Würfel geschnitten
- ein Bund Koriandergrün
- drei bis vier Teelöffel Sambal Olek
- sechs Esslöffel Olivenöl
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- vier Tassen Reis



Rezept für Frango com leite de coco – Brasilianisches Kokoshühnchen mit Mango.

Die Zutaten für sechs Personen:

- drei Zwiebeln, fein geschnitten
- drei Knoblauchzehen, gepresst
- 1200 Gramm Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten (oder wahlweise eine ganze Brust pro Person anbraten)
- fünf Tomaten, geviertelt

Zubereitung: Zwiebeln in Olivenöl andünsten und glasig werden lassen, Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Das Hähnchenfleisch dazugeben und scharf anbraten. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die geviertelten Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch aufgießen. Sambal Olek einrühren, Mango hinzufügen und alles bei schwacher Hitze etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, bis das Fleisch gar und die Soße etwas angegedickt ist. Eventuell noch einmal nachwürzen und zum Schluss den Koriander zugeben. Das Hähnchen mit Reis servieren.

Mein Tipp: Nicht jeder mag den Geschmack von Koriander. Wer sichergehen will, kann das Grün daher auch separat in einer Schüssel auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Belieben bedienen kann.

Guten Appetit wünscht

SIGRID STAPEL,

REFERENTIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITISCHE BILDUNGSARBEIT BEI KOLPING INTERNATIONAL

Wasser ist Leben

Vor 50 Jahren begann die weltweite Kolpingarbeit mit der „Aktion Brasilien“, deren Ziel berufsbildende Programme sowie Kleingewerbeförderung für Bevölkerungsgruppen am Rand der Gesellschaft war. Aus der Initiative entstand ein großes Netzwerk der Solidarität: Heute gibt es in über 60 Ländern der Erde insgesamt etwa 7000 Kolpingsfamilien mit rund 400 000 Mitgliedern – mit steigender Tendenz. Durch eine Vielzahl von Projekten erhalten Jahr für Jahr mehr als 400 000 Menschen Hilfe zur Selbsthilfe.

Seit dem Jahr 2000 hat das Kolpingwerk in mehreren Bundesstaaten Nordostbrasilien mit dem Bau von Zisternen begonnen. Durch Schulungen und mithilfe eines Zuschusses für die Baumaterialien haben sich mittlerweile tausende Familien eine Zisterne bauen können, wie etwa in Tijipió. In dem kleinen, armen Dorf im Bundesstaat Ceará ist das Thema Nummer Eins die anhaltende Dürre. Trotzdem gibt es auch dort im Hinterland kleine Zeichen des Fortschritts: Fast neben jedem Haus steht eine Zisterne. Von den 110 Familien, die dort leben, haben 85 eine Zisterne.

Gefördert werden die Zisternen durch ein Regierungsprogramm, bei dem auch Kolping mithilft. In einem Wassertank wird das Regenwasser gesammelt, sodass das kostbare Nass über viele Monate zur Verfügung steht. Eine Zisterne deckt den Wasserbedarf für den Hausgebrauch und den Garten einer ganzen Familie für rund acht Monate. Normalerweise steht eine Zisterne direkt am Haus, sodass weite Wege entfallen.

Doch allein mit dem Bereitstellen von Zisternen ist es nicht getan: Das Kolpingwerk in Brasilien führt auch Bildungsmaßnahmen durch, die zu einem bewussten Umgang mit der Ressource Wasser erziehen und Hilfestellungen für das Leben in der Trockenzone geben.

SIGRID STAPEL

→ www.kolping.net



Eine Zisterne deckt den Wasserbedarf für den Hausgebrauch und den Garten einer ganzen Familie für rund acht Monate.

GEBET AUS BRASILIEN

Vor dem Essen:

Abençoai, Senhor, os alimentos que vamos tomar; que eles renovem as nossas forças para melhor Vos servir e amar.

Segne, o Herr, die Speisen, die wir zu uns nehmen. Dass sie unsere Kräfte stärken, damit wir Dich noch besser lieben und Dir dienen.