



Inhalt	Seite
Ausreichende Ernährung dank neuer Anbaumethoden	3
Löhne und Preise in der D.R. Kongo	5
Rezepte aus der D.R. Kongo	6



Fotograf: CIRIC



Ausreichende Ernährung dank neuer Anbaumethoden

Ein Grossteil der Bevölkerung in der Demokratischen Republik Kongo lebt unter der Armutsgrenze, Unterernährung ist weit verbreitet. Fastenopfer unterstützt die Menschen mit Projekten, die ihnen eine ausreichende und ausgewogene Ernährung sichern.

Nach Jahren der politischen Instabilität gibt es erste Anzeichen für eine positive Entwicklung: 2016 sollen Wahlen stattfinden, bei denen die Bevölkerung auch auf lokaler Ebene wählen kann. Der Konflikt im Osten Kongos dauert jedoch an, noch immer wird ein grosser Teil der Rohstoffe aus dieser Region ins Ausland geschmuggelt. Nach wie vor sind die Menschen in den meisten Provinzen im Kongo unterernährt und leben unter der Armutsgrenze. Fastenopfer und seine Partnerorganisationen betreuen rund 2300 Dorfgruppen. Die fast 27 000 Männer und Frauen setzen Gemeinschaftsfelder, neue Anbaumethoden, Fruchtfolgen und biologische Dünger ein, um die Qualität und die Menge der angebauten Lebensmittel zu erhöhen.

Schwierig ist und bleibt es, hochwertiges Saatgut zu bekommen. Doch Maniok, Reis, Mais, Süsskartoffeln und Bohnen sichern den Gruppen eine ausgewogene und vielfältige Ernährung, die 637 von den Gruppen angelegten Fischteiche sorgen zudem für Abwechslung auf dem Speiseplan. Dank der guten Erträge können die Kleinbauern ihre Produkte auf lokalen Märkten verkaufen und so auch ihr Einkommen verbessern.

Ziele 2016

- Die Partnerorganisationen erhöhen weiterhin ihre landwirtschaftlichen Erträge durch angepasste Anbaumethoden.
- Es werden Pastoralanimatorinnen und –animatoren ausgebildet, welche sich für soziale Projekte engagieren.
- Wir unterstützen Organisationen, welche sich für Pressefreiheit, Menschenrechte und eine gute Regierungsführung einsetzen.

CD.130 587 Von Gewalt und Krieg betroffene Gemeinschaften unterstützen



Löhne und Preise in der D.R. Kongo

Die Arbeiter und Arbeiterinnen, welche in der Landwirtschaft, im Kleingewerbe, im Handwerk sowie beim Staat arbeiten, gehören zu dem am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppen. Ihr Monatsgehalt bewegt sich zwischen 9'000 CDF (9.27 CHF) und 180.000 CDF (185.43). Ein Bauer / Bäuerin verdient nicht mehr als 18.000 CDF (18.54 CHF) pro Monat.

Warenkorb

Artikel	Währung	CHF
1 Toilettenseife	200 – 1'000	0.21 - 1.04
1 Haushaltsseife	200 – 300	0.21 – 0.31
100 g Seifenpulver	100	0.10
1 alkoholfreies Getränk (Coca Cola) 30 cl	500	0.52
1 Kilo Reis	1'500	1.56
1 Kilo Mais	800	0.83
1 Kilo Kartoffeln	importiert 3'700	3.85
	lokal 4'000	4.16
1 Kilo importierter Fisch	3'600	3.74
1 Kilo Fleisch	9'500 – 13'500	9.88-14.04
Süssigkeiten	1. Qualität 50 – 150	0.05 – 0.16
	2. Qualität 200	0.21
1 Eis (200 g)	300	0.3
1 Kugelschreiber	200	0.21
1 kleines, einfaches Spielzeug	200	0.21
1 Spielzeug (Flugzeug, Auto)	2'500 – 4'500	2.60 – 4.68
1 Puppe	einfach 150 – 200	0.15 – 0.21
1 Puppe	Barbie 4'500 – 13'500	4.68 – 14.04
1 Notizblock	12 Blatt 100 – 150	0.10 – 0.16
	24 Blatt 200 – 250	0.21 – 0.26
	48 Blatt 300 – 350	0.31 – 0.36
	100 Blatt 550 – 600	0.57 – 0.62

Schulkleidung

Vorschule	5'000 – 10'000	5.20 – 10.40
Grundschule	8'000 – 16'000	8.32 – 16.64
Gymnasium	20'000 – 25'000	20.80 – 26.00

Jährliche Studiengebühren

Kindergarten, privat-kath.	einfaches Niveau 270'000	280.77
	top-Niveau 644'000	669.70
Grundschule, öffentlich	57'000 – 90'000	59.27 – 93.59
Grundschule, privat-kath.	einfaches Niveau 158'600 – 276'000	164.93 – 287.01
	top-Niveau 552'000	574.03
Gymnasium, öffentlich	70'000 – 158'000	72.79 – 164.31
Gymnasium, privat-kath.	einfaches Niveau 200'000 – 289'000	207.98 – 300.53
	top-Niveau 552'000	574.03

Wechselkurs: 1 CHF = ca. CDF 961.72 (Sept. 2015)



Rezepte aus der D.R. Kongo

Reis-Erdnuss-Topf

Zutaten:

30 eingeweichte Trockenpilze oder eine handvoll frischer Pilze, geschnitten und angedünstet

1 L Hühnerbrühe

¼ TL Chilipulver

80 g Reis

1 Tasse Erdnussbutter oder 1 Tasse gemahlene Erdnüsse

100 – 200 g geschnittener Brokkoli oder Blumenkohl

Saft einer Zitrone

gehackte Petersilie

Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Reis in der Brühe garkochen. Mit Salz abschmecken.

Topf von der Kochstelle nehmen, Erdnussbutter (Erdnüsse gemahlen) mit dem Schaumbesen einrühren. Chilipulver zugeben, unter Rühren aufkochen, bis die Suppe sämig wird.

Pilze und Gemüse zugeben und noch ca. 5 Minuten weiterkochen.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



Madesu (Bohnen mit Rindfleisch)

Zutaten für 6 Personen:

2 Gläser weiße Bohnen

1 Zwiebel

1 handvoll geschnittener Lauch

2 geschälte Tomaten

1 Löffel Tomatenkonzentrat

½ Glas Pflanzenöl

500 g Rindfleisch

Zubereitung:

die Bohnen in etwas mehr als der gleichen Menge Wasser und 1 Löffel Salz zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, mehrmals die Bohnen und die Wassermenge kontrollieren und jedes Mal 1 Glas Wasser hinzufügen (damit die Bohnen nicht aufplatzen).

für die Tomatensauce die klein geschnittene Zwiebel und Lauch in eine Pfanne mit heißem Öl geben, die gut zerdrückten geschälten Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch in Stücke schneiden, mit Fleischgewürz bestreuen und in der Pfanne durchbraten.

Am Schluss die Bohnen mit den Fleischstücken und der Tomatensauce mischen, 5 Minuten kochen lassen. Serviervorschlag: Reis