

# Liebe Firmlinge!

Das Coronavirus hat auch Malawi erreicht. Die Lage dort wird zusätzlich durch eine anhaltende Hungersnot verschärft. Vermutlich können sich die wenigsten von uns vorstellen, was es heißt zu hungern und nicht zu wissen, wann es die nächste Möglichkeit zum Essen gibt. Deshalb wären die Spenden von unserem Suppentag im März nach Malawi gegangen. Unser heuriges Firmmotto lautet: «Im Geiste Jesu leben». Das heißt, dass Nächstenliebe und der Einsatz für Menschen in Not tief in unserem christlichen Glauben verankert sind. Aus diesem Grund starten wir die Aktion:



**So funktioniert's:** Lade Leute zu Dir nach Hause ein, koche für sie und erzähle ihnen von unserer Aktion. Wenn sie möchten, können sie Dir (freiwillig!) eine Spende für das Projekt in Malawi der Stiftung Bruder und Schwester in Not geben.

<b>Wen</b> kann ich einladen?	Mama, Papa, Geschwister, Onkel, Tante, Oma, Opa, Paten, Patin, Freunde, Nachbarn => oder wer Dir sonst noch einfällt! Beachte bei der Einladung aber die geltenden Corona-Maßnahmen!
<b>Wie</b> kann ich einladen?	Über einen persönlichen Brief, über What's App, über SMS, mündliche Einladung, per Mail oder per Flaschenpost ☺
<b>Was</b> kann Ich kochen?	Suppe, Pizza, Nudeln, Grillen, Kuchen, Salat oder vielleicht ein Rezept aus Malawi (Rezeptvorschläge liegen bei).
<b>Wie</b> kann ich den Tisch decken?	Ganz einfach, oder mit Basteleien. Das ist ganz Dir überlassen. Ein paar Ideen: selbstgemalte Tischsets, gefaltete Servietten, usw.
<b>Wann</b> findet «Kochen für Malawi» statt?	Ab jetzt bis 15. Juli 2020, bis dahin sollte nach Möglichkeit das «Kochen für Malawi» abgeschlossen sein.
<b>Was</b> mache ich mit den Spenden?	Mit Hilfe einer erwachsenen Person überweist Du auf das Spendenkonto der Pfarre St. Peter Paul, IBAN: AT96 3742 0002 0621 7020 Bitte <b>unbedingt</b> den <b>Verwendungszweck</b> angeben: Malawi - Firmung 2020. (Bitte bis spätestens 20. Juli überweisen). Wer eine Spendenbestätigung haben möchte, bitte ein Mail an <a href="mailto:pfarre.st-peterundpaul@utanet.at">pfarre.st-peterundpaul@utanet.at</a> mit Name, Geburtsdatum und Spendensumme.
<b>Und sonst?</b>	Du kannst ein Foto von Deiner Runde und/oder dem Essen bzw. Eurem gedeckten Tisch machen und uns schicken. Fotos von Personen bitte nur, wenn sie damit einverstanden sind, dass Du uns das zukommen lässt. <b>Mail:</b> <a href="mailto:gerhard.huber1@schule.at">gerhard.huber1@schule.at</a> Oder per <b>WhatsApp:</b> 0664-1384054.

Damit Du besser zeigen kannst, für wen Du diesen privaten Suppentag machst, kannst Du einen «stillen Gast» einladen. Der «stille Gast» bei Eurer Kochaktion ist ein Bild einer Jugendlichen, die wir mit Patenschaften unterstützen können (siehe Anhang).

Damit wir ein Zeichen gegen den Hunger und für unsere Mitmenschen in Malawi setzen, weisen wir auch im Blättli (Gemeindeblatt Lustenau) und im Lustenauer Pfarrblatt «begegnung» auf das «Kochen für Malawi» hin. Vielleicht wollen dann auch andere Menschen Eure Aktion unterstützen. Wir vom Firmteam werden Sponsoren suchen, die Euren Spendenbetrag erhöhen!

Damit ihr wisst, wofür das Geld gebraucht wird, hier noch ein Zeitungsartikel aus der VN, vom 13. Februar 2020. Mehr Informationen unter: <https://www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/bruder-und-schwester-in-not/willkommen>

## Wie Weihnachten nachwirkt

Dank Christbäumen aus Vorarlberg wachsen in Malawi nun Mangos und Papaya.

**RANKWEIL.** In unseren Breiten ist Weihnachten schon längst wieder vorbei, andernorts wirkt das Fest nach, und zwar in besonderer Form. Die vor drei Jahren zwischen den Christbaumproduzenten im Land und der Aktion „Bruder und Schwester in Not“ gestartete Kooperation für ein soziales Projekt in Malambo (Malawi) wächst und gedeiht. Mit der daraus resultierenden finanziellen Unterstützung wurden und werden Setzlinge gekauft, vorwiegend Mango, Papaya, Orangen und Cashew-Nüsse, und an die Familien verteilt. „Sie kümmern sich wirklich intensiv um ihre Bäume, und die Pflanzen sind auch schon ordentlich gewachsen“, bestätigt Markus Fröhlich, Koordinator von „Bruder und Schwester in Not“. Er hofft, dass sie alsbald die nötigen Früchte tragen.

### Sichere Lebensgrundlage

Die Pflanzaktion sichert den Menschen zum einen eine Lebensgrundlage, zum anderen lassen sich damit Bodenerosionen eindämmen. Bewusst wird das Projekt zudem im Rahmen des Schulunterrichts durchgeführt. „Kinder sollen ein Bewusstsein für nachhaltige Bewirtschaftung bekommen“, erklärt Fröhlich.

In diesem Jahr sollen neuerlich 2500 Setzlinge verteilt werden. Die Pflanzen kosten pro Stück 60 Cent, viel Geld für die Menschen in Malawi, die zum Teil mit weniger als 25 Euro im Monat auskommen müssen. Durch den Bau eines Brun-



So groß und stark wie diese Bäume sollen auch die aus Vorarlberger Spendengeldern angeschafften Pflanzensetzlinge einmal werden. FRÖHLICH

nens, der ebenfalls aus Spenden finanziert wurde, war es außerdem möglich, die Wasserversorgung zu sichern. „Früher mussten die Frauen für Wasser oft kilometerweit laufen“, erzählt Markus Fröhlich. Inzwischen stehen zwei Wassertanks mit vier Leitungen zur Verfügung.

Der erforderliche Strom stammt aus Wind- und Solarenergie. „Damit werden Schule, Buschambulanz und Geburtsstation sowie die Pumpe für den Brunnen betrieben“, erläutert Fröhlich, der als Ziel des Projekts die Entwicklung von Gesamtstrukturen für die Region an-

gibt. Malawi zählt allerdings auch zu jenen Ländern im südlichen Afrika, die immer wieder einmal von einer Hungersnot bedroht sind, so auch heuer.

Es kam bereits zu dramatischen Ernteaussfällen, weil in vielen Landesteilen der Regen ausblieb. Fami-



„Auch die Kinder sollen ein Bewusstsein für nachhaltige Bewirtschaftung bekommen.“

Markus Fröhlich  
Projektkoordinator

lien können sich mitunter nur noch jeden zweiten Tag eine Mahlzeit leisten. „Bruder und Schwester in Not“ unterstützte Ende des vergangenen Jahres mit einer Soforthilfe in Form von Reispackungen.

### Projektpartner vor Ort

Projektpartner vor Ort ist der Orden der „Teresian Sisters“. Sechs Schwestern sorgen jeweils für eine gerechte Verteilung der Hilfsgüter. Die Spenden dafür stammen vor allem aus der Sammlung für „Bruder und Schwester in Not“ der Diözese Feldkirch, die jährlich am dritten Adventsonntag in allen Pfarren stattfindet. VN-MM

Liebe Firmlinge, haut euch ins Zeug und lasst uns was bewegen!

Auf den nächsten Seiten gibt es noch Rezepte und andere Ideen. Bei Fragen meldet euch einfach!

Liebe Grüße, Euer Firmteam

# Rezeptvorschläge

**Kochen für Malawi**

Als Beilage gibt es in Malawi meistens Nsima,  
ein Maisbrei, das Rezept dafür gibt's jetzt:

## NSIMA (Beilage)

### ZUTATEN:

2 Tassen	Maismehl
5 Tassen	Wasser

### ZUBEREITUNG:

1. Wasser in einem Topf erwärmen.
2. Löffelweise die Hälfte des Maismehls dazugeben und ständig umrühren.
3. Nachdem das Maismehl hinzugefügt wurde, die Masse zum Kochen bringen.
4. Danach auf mittlere Temperatur stellen und ein paar Minuten köcheln lassen.
5. Löffelweise die zweite Hälfte des Maismehls hinzugeben und dabei stetig umrühren.
6. Die Masse, das Nsima, sollte nun relativ fest sein. Es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein. Ansonsten mehr Wasser oder mehr Maismehl hinzufügen.
7. Herd abschalten und den Topf vom Herd nehmen.
8. Nach etwa 5 Minuten anrichten, indem Formen wie eine Eiskugel gebildet werden.

Rezept aus: <https://ninemonthsinmalawi.wordpress.com/2019/08/05/hauptspeisen/>

Foto aus: <https://www.pinterest.es/pin/387872586633955514/>



## Egg plants

### ZUTATEN:

300 g	Auberginen
100 g	Tomaten
2 Stk.	Zwiebeln
Salz und	Pflanzenöl

### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden.
2. Pflanzenöl in Pfanne geben.
3. Zwiebel glasig braten (hell)
4. Tomaten hinzufügen.
5. 1 Tasse Wasser hinzufügen
6. Köcheln lassen, bis das Wasser nahezu verkocht ist
7. Nach Bedarf mit Salz würzen

Rezept aus: <https://ninemonthsinmalawi.wordpress.com/2019/08/05/hauptspeisen/>

## MBATATESI NDI NSAWAWA (Soße)

### ZUTATEN:

300 g	Erbsen und Karotten
150 g	Kartoffeln
100 g	Tomaten
2 Stk.	Zwiebeln
Salz und	Paprika Pulver

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in Würfel schneiden
2. In einer Pfanne glasig braten und zur Seite stellen (sollten hell sein, nicht dunkel - sprich glasig)
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
4. Salz hinzufügen.
5. Erbsen und Karotten hinzufügen.
6. Tomaten und Kartoffeln in Würfel schneiden.
7. Nachdem die Erbsen und Karotten gar sind, Kartoffeln hinzugeben.
8. Für ein paar Minuten köcheln lassen.
9. Zwiebeln und Tomaten hinzufügen.
10. Für ein paar Minuten köcheln lassen.
11. Paprika-Pulver und Salz nach Bedarf.

Rezept aus: <https://ninemonthsinmalawi.wordpress.com/2019/08/05/hauptspeisen/>

## Mandazi (malawische Donuts)

### ZUTATEN:

1 Stk	Ei
½ Tasse	(brauner) Zucker
½ Tasse	Milch
2 TL	Geschmolzener Butter
2 Tassen	Weizenmehl
2TL	Backpulver oder ½ Päckchen
	Pflanzenöl zum Frittieren
	ggf. Staubzucker

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten (ausser dem Pflanzenöl) verkneten bis ein klebriger Teig entstanden ist.
2. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in kleine Stücke zerteilen und wahlweise zu Kugeln oder zu einem Ring formen.
3. Pflanzenöl in einer Pfanne/Fritteuse zum Kochen bringen.
4. Donuts oder Kugeln in das Pflanzenöl geben.
5. Sobald alle Seiten goldbraun sind herausnehmen und auf einer Küchenrolle abkühlen lassen.
6. Bei Bedarf die heißen Mandazi rundum mit Staubzucker bestreuen.

Rezept aus: <https://ninemonthsinmalawi.wordpress.com/2019/08/01/backen/>

Foto von: <https://www.pinterest.at/pin/378654281149484364/>



## Bananen-Brot (malawische Kuchen)

### ZUTATEN:

100g	Butter
80g	(braune) Zucker
400g	Weizenmehl
1 Stk.	Ei
250 ml	Milch
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz
5 Stk.	Reife Bananen



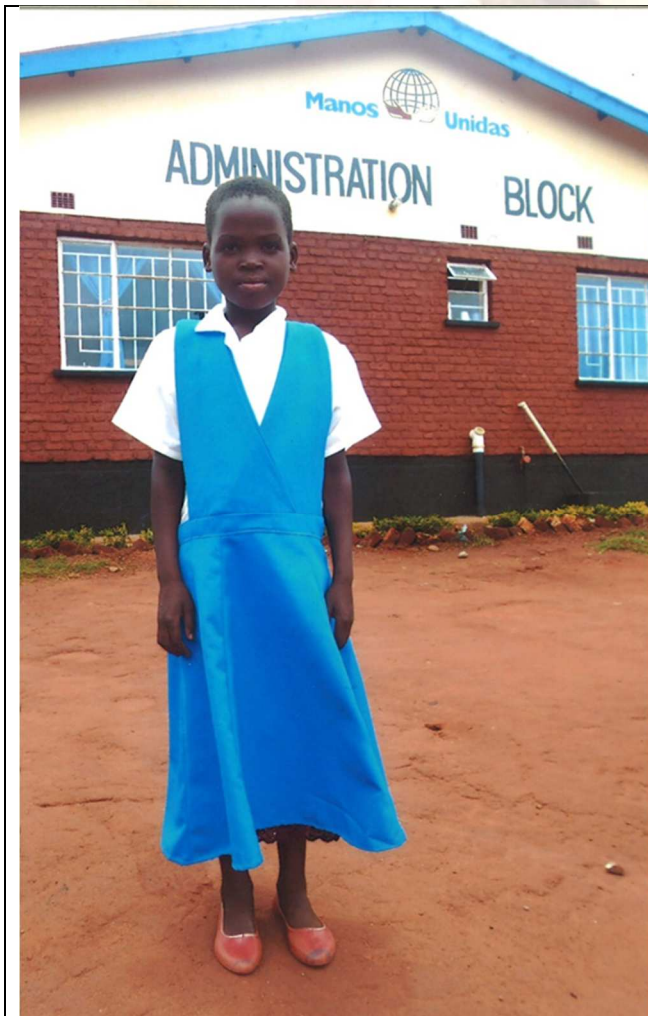
### ZUBEREITUNG:

1. Backrohr auf 160 Grad vorheizen.
2. Butter und Zucker vermischen.
3. Ei hinzufügen.
4. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und vermischen bis es einen weichen Teil ergibt.
5. In Brotbackform geben.
6. Etwa 1 Stunde backen und danach abkühlen lassen.

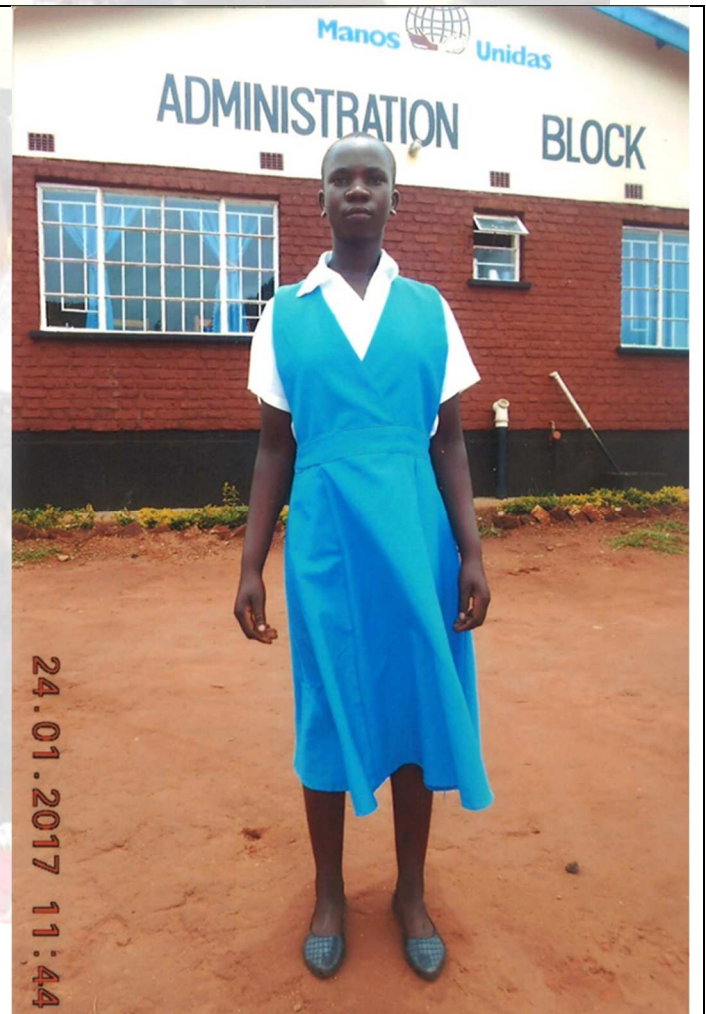
Rezept aus: <https://ninemonthsinmalawi.wordpress.com/2019/08/01/backen/>

Foto aus: <https://www.einfachbacken.de/rezepte/bananenbrot>

## Eure «Stillen Gäste»



Thokozine Phiri



Caterine Phiri