

Cross-over-Küche mit Ursprung in Bolivien

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.

Vielleicht haben Sie sich auch vorgenommen, in der Fastenzeit weniger Fleisch zu essen. Daher hier noch mal ein fleischloses Rezept: Quinoa ist ein ursprüngliches aus den Anden stammendes Nahrungsmittel, das in jüngster Zeit für den westlichen Markt entdeckt wurde. Es ist glutenfrei und mit wichtigen Aminosäuren und anderen wichtigen Bestandteilen ausgestattet. Das vormalige Arme-Leute-Essen wird heute zunehmend in andinen Gourmet-Küchen berücksichtigt.



Hier ist ein Rezept, das den Einfluss der Küche aus aller Welt berücksichtigt. Viele Zutaten sind auch im fairen Handel erhältlich.

Zutaten für sechs Personen:

- eine große Gemüsezwiebel
- 20 bis 30 Gramm Ingwer
- zwei bis drei getrocknete Chili
- zwei Knoblauchzehen
- 500 Gramm

Süßkartoffeln

- 300 Gramm Quinoa
- drei bis vier Esslöffel Curry
- ein Liter Gemüsebrühe
- eine Dose Kokosmilch
- eine große Dose Kichererbsen
- Koriander

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer, Chili und Knoblauch sehr klein ha-

cken. In drei Esslöffeln Pflanzenöl anschwitzen, dann Süßkartoffeln und Quinoa dazugeben und kurz mit andünsten. Den Curry hinzufügen und unterrühren, dann Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und 15 Minuten garen. Anschließend die Kichererbsen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss frisch gehackten Koriander über das Gericht streuen. Guten Appetit wünscht

SIGRID STAPEL



Wird mit frisch gehacktem Koriander serviert: der Quinoa-Eintopf. Guten Appetit!

Zufluchtsort für Opfer häuslicher Gewalt

Im Frauenhaus lernen Frauen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen



Bolivien ist nicht nur eines der ärmsten Länder Südamerikas. Es ist auch das Land auf dem Kontinent, wo Gewalt gegen Frauen am stärksten ausgeprägt ist. Neun von zehn Bolivianerinnen erfahren physische, psychische oder sexuelle Gewalt. Meist geht sie vom Partner aus. Im Kolping-Frauenhaus in Cochabamba finden Betroffene Zuflucht und Hilfe beim Start in ein neues Leben.

In der bolivianischen Gesellschaft gilt die Frau traditionell als Besitz des Mannes. Es ist ihre Aufgabe, dem Mann das Leben angenehm zu machen. So werden Mädchen und Jungen erzogen. Deshalb begehren viele Frauen lange nicht auf, wenn sie vom Partner misshandelt werden. Wohin sollten sie auch – wo sie doch finanziell abhängig sind.

Das Frauenhaus gibt ihnen Zuflucht auf Zeit. Zehn Frauen und bis zu 14 Kinder pro Jahr können hier kostenlos wohnen. Sie erhalten Verpflegung, eine liebevolle Betreuung, juristischen Beistand und berufliche Bildung, um finanziell auf eigene Füße zu kommen.

Langsam, ganz langsam kommt Jasmin Martínez (Name geändert) innerlich

zur Ruhe. Vor vier Monaten hat sie mit ihren vier Kindern im Kolping-Frauenhaus in Cochabamba Zuflucht gefunden. „Mein Mann hat mich geschlagen, immer und immer wieder“ erzählt die 38-Jährige. Jasmin hatte sich oft überlegt, ihren Mann zu verlassen – und dann doch immer wieder darauf gehofft, diesmal seinen Beteuerungen, er werde sich ändern, glauben zu können. „Das Problem war auch, dass ich wirtschaftlich von ihm abhängig war. Ich habe keinen Beruf gelernt, und staatliche Unterstützung gibt es in Bolivien nicht.“



Im Kolping-Frauenhaus gibt es Hilfe beim Start in ein neues Leben. (Fotos: Kolping International, als)

Im Frauenhaus fand Jasmin zum ersten Mal ein offenes Ohr, jemanden, der nicht sagte „So ist das Leben halt“ – und das Gefühl, wertgeschätzt zu werden. Weil viele Frauen keinen richtigen Beruf erlernt haben, ist es schwer für sie, einen Job zu finden, in dem sie ausreichend verdienen können, um sich und ihre Kinder über Wasser zu halten. „Deshalb bringen wir den Frauen hier einiges bei, mit dem sie ihren Lebensunterhalt erwirtschaften können“, erklärt die Leiterin des Frauenhauses. „Zum Beispiel, Pizza zu machen oder Kleidung zu nähen.“

Ein halbes Jahr haben die Frauen Zeit, zur Ruhe zu kommen, ihre Situation zu verarbeiten und sich auf eigene Füße zu stellen. Dann müssen sie Platz machen für die nächsten in Not geratenen Frauen. Die Warteliste ist lang. „Eine Weile kann ich noch bleiben“, sagt Jasmin, und man sieht ihr an, wie froh sie darüber ist. „Dann werde ich die Kraft haben, ein neues Leben zu beginnen.“

SIGRID STAPEL,

REFERENTIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITISCHE
BILDUNGSARBEIT BEI KOLPING INTERNATIONAL

→ www.kolping.net