UGALI MIT BOHNEN

würzig, pikant

für 4 Personen
45 – 60 min Zubereitungszeit

ZUTATEN

Sonnenblumenöl
300 g Maismehl
500 g eingelegte Bohnen (= ca. 150g trocken) – Sorte je nach Belieben
16 mittelgroße Tomaten
1 Bund Suppengemüse
4 Knoblauchzehen
1 EL Honig, 1 EL Zucker
8 mittelgroße Zwiebel
1/2 Weißkrautkopf
Salz, Chili, (scharfes) Paprikapulver, Suppenwürze

ZUBEREITUNG

Das Kraut wird fein zerschnitten, mit viel Zwiebel angebraten und danach in der Pfanne im Öl für ca. 30-40 Min. zugedeckt gedünstet, bis es weich wird. Man würzt mit etwas Salz und Suppenwürze. Ein Esslöffel Zucker lässt das Kraut karamellisieren. Optional können auch Karotten mitgedünstet werden.

Falls die Bohnen getrocknet gekauft wurden, muss man sie zuerst mindestens über eine Nacht in Wasser einlegen. Für die Zubereitung der Bohnensoße röstet man zuerst etwas Zwiebel an und gibt danach das Suppengemüse, fein geschnitten, und schließlich die Tomaten bei. Man sollte diese Masse so lange im Öl erhitzen, bis aus den Tomaten eine Art Paste wird. Danach mengt man die Bohnen hinzu. Würzen kann man je nach Belieben mit Salz, Paprikapulver, Chili u.v.m. Der Bohneneintopf wird dann so lange gekocht, bis die Bohnen angenehm weich sind. Zwischendurch immer wieder ein wenig Wasser beigeben. Zum Schluss gibt man noch einen EL Honig dazu, um dem Gericht eine leicht süßliche Note zu verleihen.

Für das Ugali verrührt man ein bis zwei Esslöffel Maismehl mit ca. 1 Liter kaltem Wasser und lässt es unter ständigem Rühren aufkochen. Anschließend fügt man unter weiterem ständigem Rühren nach und nach mehr Maismehl hinzu. Nach gewisser Zeit wird die Masse immer zäher und ballt sich zu einer „knetmasseähnlichen“ Kugel zusammen. Wenn es anfangs etwas klumpt, darf man nicht den Mut verlieren und muss einfach intensiv weiter rühren. In Tansania wird dieser Brei in den Handflächen geknetet, bevor man mit der Hand in die Bohnensoße eintaucht.

Unterschiede zum Originalrezept

Beim Originalrezept verwenden die Tansanier weißes Maismehl. Bei uns ist eher das gelbe erhältlich. Außerdem werden anstatt des Krauts lokale Blattgemüsesorten verwendet. Vor allem aber das Palmöl und die Kokosmilch, welche in Tansania verwendet werden, geben dem Gericht eine etwas andere Note, als es bei unserem „Austrian Ugali mit Bohnen“ der Fall ist.

Tansania, Morogoro

NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT OSTAFRIKA

DIE SITUATION

Die Landwirtschaft im Afrika des 21. Jahrhunderts bringt neue Herausforderungen mit sich: Klimaerwärmung, erodierte Böden und Anbaumethoden, die aufgrund der gestiegenen Bevölkerungszahl nicht mehr zeitgemäß sind, machen es Bauern und Bäuerinnen schwer, ertragreiche Ernten einzubringen. Zudem versuchen große Konzerne, Ländereien zu vereinnahmen, was den Einsatz von Pestiziden und gentechnisch verändertem Saatgut nach sich zieht. Diese Methoden führen zu zunehmender Abhängigkeit und drängen die ländliche Bevölkerung in die Stadt.

ZIELE DER INITIATIVE

Lebensmittelsicherheit und nachhaltige Agrarbewirtschaftung

WAS GENAU PASSIERT IM PARTNERLAND, DAMIT DIE ZIELE ERREICHT WERDEN?

SAT unterstützt lokale Kleinbäuerinnen und -bauern bei der Umstellung auf biologische Landwirtschaft direkt am Feld und bietet jeder und jedem Interessierten die Möglichkeit, Infos über biologische Landwirtschaft zu bekommen.
SAT verfügt über ein Informationsbüro, einen Demonstrationsgarten sowie einen Bioladen und etabliert gerade ein Trainingszentrum für ökologische Landwirtschaft. SAT bezieht alle Interessensgemeinschaften mit ein und arbeitet eng mit der Landwirtschaftsuniversität von Morogoro zusammen.

SONSTIGES

SAT spielt in Tansania, wo biologische Produktion im Bewusstsein der Bevölkerung kaum existiert und erst vor kurzem ein Begriff für "Bio" entstanden ist, eine einzigartige Rolle!

Kontodaten: Nachhaltige Landwirtschaft Ostafrika, Bank: Sparkasse Feldkirch
Verwendungszweck: Spende, Kontonummer: 03100-602261 Bankleitzahl: 20604

www.nlo.at

NLO – Nachhaltige Landwirtschaft
Ostafrika (in Vorarlberg) unterstützt:

NLO Förderverein

SAT Sustainable Agriculture TANZANIA

cradle to cradle CERTIFIED SILVER