



Bild Christian Poffet

## Haiti

### Inhalt

Landesprogramm Haiti .....	3
Löhne und Preise in Haiti .....	5
Rezepte aus Haiti .....	6



Bilder Christian Poffet



## Landesprogramm Haiti

### **Gemeinsames Lernen führt zu Solidarität und Unabhängigkeit**

Nach dem Erdbeben 2010 befindet sich Haiti im Wiederaufbau. Dieser geht äusserst langsam voran. Erschwert wird er durch die instabile soziale und politische Lage, welche schon vor dem Erdbeben das Land beherrschte. Zusätzlich wird der Inselstaat immer wieder von tropischen Wirbelstürmen heimgesucht. Diese fallen in einem Land, wo nur noch zwei Prozent der Fläche von Bäumen bewachsen ist, besonders heftig aus. Die Wirbelstürme wechseln sich mit anderen Naturkatastrophen wie Überschwemmungen und Dürren ab.

Nachdem die Partnerorganisationen von *Fastenopfer* ihre Infrastruktur wieder aufgebaut haben, geht es nun darum in die Zukunft zu schauen, den Bewohnern Haitis neue Perspektiven aufzuzeigen und sie im Wiederaufbau zu stärken. Dazu gehört eine nachhaltige Landwirtschaft, welche mit alltäglichen Verhaltensänderungen einhergeht. Zum Beispiel ist das Kochen mit Holzkohle in Haiti weit verbreitet, führt aber zu weiterer Abholzung der schon kargen Waldbestände. Deshalb ist ein Umdenken nötig. Die Partnerorganisationen von *Fastenopfer* zeigen alternative Möglichkeiten auf. So kann man mit Briketts aus Stroh anfeuern, statt Holzkohle zu verfeuern. Parallel dazu werden Bäume an den Hängen gepflanzt um der Erosion entgegenzuwirken und die schwache Humusschicht zu stärken.

Für eine nachhaltige Entwicklung ist es zudem wichtig, dass die Menschen ihre Rechten und Pflichten als Staatsbürger kennen. Deshalb unterstützt das *Fastenopfer* die Menschenrechtsarbeit. Dazu gehört, dass die Menschen nicht nur ihre politischen, sondern auch ihre sozialen und kulturellen Rechte kennen. In einem weiteren Schritt geht es darum die Menschen und Organisationen zu stärken, damit sie ihre Rechte auch vom Staat einfordern können. Gerade in Zeiten der Instabilität ist die Einhaltung der Menschenrechte besonders gefährdet und gleichzeitig besonders wichtig.



Bilder Christian Poffet



## Löhne und Preise in Haiti

### Monatliches Einkommen umgerechnet in CHF

#### Landwirtschaft

Landarbeiter/in: 1650 Gdes = 86.85 CHF

#### Industrie

Fachkraft: 15'000 Gdes = 789.50 CHF

Arbeiter/in: 1'650 Gdes = 86.85 CHF

Facharbeiter/in: 3'750 Gdes = 197.35 CHF

Lehrer/in: 2'500 Gdes = 131.55 CHF

**Büroangestellte /Sekretariat** 10'000 Gdes = 526.30 CHF

#### Informeller Sektor

Schuhputzer: 3 Gdes = 0.10 CHF pro Schuh

Verkauf, Ambulanz, etc.:

Reinigungspersonal: 1'650 Gdes = 86.85 CHF

### Warenkorb

<b>Artikel</b>	<b>Gourdes</b>	<b>Schweizer Franken</b>
1 Stück Seife	10	0.27
1 Softdrink (Coca Cola)	10	*0.27
1 Kilo Reis	25	*0.68
1 Kilo Mais	15	*0.41
1 Kilo Kartoffeln	35	*0.95
1 Kilo Brot	40	*1.08
1 Kilo Fleisch	110	2.98
1 Sack Süssigkeiten	25	0.68
1 Eis	40	1.08
1 Kugelschreiber	10	0.27
Beliebtes Spielzeug	100	2.71
Schreibblock	15	0.41
Schuluniform	400	10.84
Schulmaterial/Bücher pro Jahr	2000	54.20
Jährliche Schulgebühren	6000	162.60

\*durch das Erdbeben um 500% gestiegen

**Wechselkurs: 1 CHF = ca. 36.90 Gourdes**

Der verbindliche Minimallohn wäre 1650 Gourdes = 39 CHF, ein Grossteil der Bevölkerung verdient jedoch weniger als 40 Gourdes (=1 USD)

## Rezepte aus Haiti

### Riz au Djon Djon (Reis mit schwarzen Pilzen)

Zutaten:

25g getrocknete haitianische djon-djon-Champignons-Köpfe oder andere getrocknete schwarze Pilze, z.B. chinesische; 50g Speckwürfeli; 1 EL fein gehackte grüne Paprikaschoten; 4 EL fein gehackte frische Petersilie; 1 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln, einschliesslich der grünen Spitzen; 1 TL fein gehackter Knoblauch; 200g weisser Langkornreis (z.B. Basmati); ¼ TL zerriebener getrockneter Thymian; 1 Prise gemahlene Gewürznelken; 1 TL Salz.

Die Pilze 30 min. in einem halben Liter Wasser einweichen, nachher 15 min. köcheln lassen und beiseite stellen. Speckwürfeli mit einem Esslöffel Öl knusprig braten, mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Paprikaschoten, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch in das restliche Öl geben und 2 min. rühren, aber nicht braun werden lassen. Den Reis dazu schütten und nochmals 2 min. rühren. Das Pilzwasser mit kochendem Wasser auf die Menge von ½ Liter auffüllen und den Reis damit ablöschen. Speckwürfeli, Thymian, Nelken und Salz einrühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Auf niedriger Temperatur gut zugedeckt ca. 20 min. quellen lassen. Abschmecken, mit einer Gabel auflockern und sofort servieren.

### Sauce Ti Malice (Sauce aus Chilis, Zwiebeln und Limonensaft)

Zutaten:

225g fein gehackte Zwiebeln; ¾ Tasse frischer Limonensaft (ersatzweise Zitronensaft); 30g Butter; 2 TL fein gehackte, frische scharfe Chilischoten; 1 TL fein gehackter Knoblauch; 1 TL Salz

Die Zwiebeln in eine Schüssel geben, den Limonen- oder Zitronensaft dazurühren und bei Zimmertemperatur mindestens 30 min. stehen lassen. Danach die Zwiebeln absieben und die Marinade beiseite stellen. Die Zwiebeln in der zerlassenen Butter ca. 5 min. rühren, bis sie weich und glasig, aber nicht braun sind. Die gehackten Chilischoten und den Knoblauch zugeben und bei verschlossener Pfanne und niedriger Temperatur etwa 10 min. garen. Vom Herd nehmen, die Marinade dazurühren, salzen und vor Gebrauch auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Gut verschlossen, bleibt die Sauce im Kühlschrank eine Woche frisch.

### Bananenbrot (für ein Kastenbrot)

Zutaten:

140g weiche Butter; 100g ungesalzene, geschälte Pekannüsse; 40g kernlose Rosinen, 300g Mehl; 1½ TL ger. Muskatnuss; ½ TL Salz; 500g reife Bananen; 1 TL Vanilleextrakt; 125g Zucker; 1 Ei

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Cakeform (ca. 24 cm) bereitstellen. 4 EL Pekannüsse für Garnitur beiseite stellen. Restliche Nüsse grob hacken, diese mit 1 EL Mehl und den Rosinen vermengen. Übriges Mehl mit Backpulver, Salz, Muskat durchsieben. Die Bananen mit Gabel zerdrücken und pürieren. Vanilleextrakt darunter mischen. Butter und Zucker schaumigrühren, dann das Ei hinzufügen und gut verrühren. Mehl und Bananen abwechselungsweise darunterziehen. Vorsichtig Rosinen/Nussmischung unterheben. Den glatten Teig in die Form geben, mit Nüssen verzieren und 50 bis 60 Minuten backen. Warm oder abgekühlt servieren.

## Haitianisches Hühnchengericht

Für 3 bis 4 Portionen:

- 1 grosses Huhn
- 10 cl Limonensaft
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 3 EL Mangochutney
- 1 TL Stärke in 1 EL Wasser aufgelöst
- 3 EL Ingwer, frisch gerieben

Aus Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Limonensaft eine Paste herstellen und das Huhn innen und aussen damit einreiben. Zugedeckt mindestens eine Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

2 EL Butter schmelzen und die vom Huhn abgetropfte Marinade darunter rühren. Das Huhn mit je 1 TL Salz und Pfeffer würzen, in eine Bratform legen und die Buttermischung darüber giessen. 60 bis 90 min. braten lassen.

Das Huhn aus der Form nehmen und das Mangochutney zum Bratensaft rühren. Nach Bedarf mit etwas Wasser auflösen. Bei mässiger Hitze 5 min. unter Umrühren köcheln lassen. Mit der aufgelösten Stärke andicken. Sehr heiss servieren.

## Wir backen Tortillas

Zutaten (6-8 Tortillas)

- 1 Tasse Maisgries, mittel oder fein
- 1 Tasse Mehl
- 4 EL Zucker
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 200g Butter
- 1-2 TL Butter

## Geräte

Tasse • Esslöffel/Teelöffel • Grosse Schüssel • Kleine Schüssel • Kochlöffel • Gabel • Kleine Bratpfanne • 1 rechteckige Backform

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220 Grad vor.
2. Gib das Maisgries, das Mehl, den Zucker, das Backpulver und das Salz in die grosse Schüssel und vermische alles gut mit dem Kochlöffel.
3. Schlage das Ei in die kleine Schüssel und verrühre es mit der Gabel.
4. Giesse das verrührte Ei in die trockene Masse.
5. Füge die Milch hinzu und vermische alles gut mit dem Kochlöffel.
6. Schmelze die Butter in einer kleinen Bratpfanne bei kleiner Hitze.
7. Füge auch die geschmolzene Butter hinzu und mische gut.
8. Fette die Backform mit 1 bis 2 TL Butter ein. Fülle den Teig hinein.
9. Backe das Maisbrot 25 min. Der obere Teil sollte leicht braun werden. Prüfe mit einem Hölzchen, ob das Brot fertig gebacken ist.
10. Lass das Brot etwas abkühlen. Schneide es in Stücke.
11. Wenn Du das Maisbrot nicht für ein Picknick zubereitest, kannst du es noch warm servieren.

### Nationalgericht: Reis mit roten Bohnen

Zu den wichtigsten Nahrungsmitteln Haitis zählen die kleinen roten Bohnen. Bevor man getrocknete Bohnen kochen kann, werden sie über Nacht in Wasser eingeweicht. Einfacher geht es mit bereits gekochten Konservenbohnen.

Zutaten:(für 4 Personen)

1 Tasse rote Bohnen  
3 Tassen Wasser  
2 mittlere Zwiebeln  
1 Tasse Reis  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer

Eingeweichte Bohnen bei mittlerer Hitze eine Stunde zugedeckt kochen lassen (oder kürzer im Dampfkochtopf). Zwiebeln fein hacken und in etwas Fett anrösten. Die Bohnen mit dem Wasser in die Zwiebelpfanne schütten und alles gut vermischen. Reis, Salz und Pfeffer zu den Bohnen hinzufügen, gut durchrühren und die ganze Masse so lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Das Wasser sollte ganz eingekocht sein. Bei Bedarf etwas heisses Wasser hinzufügen.



### Gebratene Bananen als Dessert

Zutaten:(für 4 Personen)

4 Bananen, evtl. reife Kochbananen  
1 EL Butter  
4 TL Zitronensaft  
Vanillezucker oder roter Zucker  
Muskatnuss  
Etwas Rum

Die Bananen der Länge nach in je zwei Hälften schneiden. In der Bratpfanne die Butter schmelzen, die Bananenteile darin beidseitig braten, bis sie leicht hellbraun sind. Zitronensaft über die Bananen träufeln, ein wenig Vanillezucker (oder roten Zucker) und eine Spur Muskatnuss darüber streuen. Zum Verfeinern mit Rum flambieren.