Das Hunger Projekt.
DEUTSCHLAND

REZEPT IV

Uganda

Mandazi, luftige Alltags-begleiter aus Uganda

ZUTATEN:

- 120 ml warmes Wasser
- 2 TL aktive Trockenhefe
- 190 ml Kokosmilch
- 1 großes Ei
- 100 g Zucker
- 1 TL Salz
- 450-500 g Weizenmehl
- 50 g Kokosflocken
- 1 TL Zimt
- Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG:

1. Warmes Wasser, Kokosmilch, Salz, Zucker und Hefe in eine große Schüssel geben und Zutaten vermengen.

2. Nach 5 Minuten Ei hinzugeben. Dann 450 g Mehl, Zimt und die Kokos-flocken untermischen.

3. Teig auf einer bemehlten Fläche gut durchkneten und falls er noch zu klebrig ist das restliche Mehl zufügen.

4. Teig in eine gefettete Schüssel geben, mit einem Küchentuch zudecken und für 1 bis 2 Stunden aufgehen lassen bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

5. Teig 2,5 cm dick ausrollen und daraus mundgerechte Stücke schneiden. In einen Topf Pflanzenöl (ca. 5 cm hoch) gießen und auf 175 °C erhitzen. Die Teigstückchen frittieren bis sie goldbraun sind. Danach kurz abtropfen lassen und die warmen Mandazi genießen.

Mandazi und die Zukunft der Jugend

In Uganda und vielen weiteren Ländern Ostafrikas, wie Malawi, sind Mandazi sehr beliebt. Die kleinen, Krapfen ähnlichen Gebäckstücke werden zu vielen Gelegenheiten gereicht – zum Kaffee oder Tee am Morgen, als Snack für zwischendurch und als Beilage zum Mittag- oder Abendessen. Mandazi gibt es als Dreiecke, Ringe oder Bällchen.

„Früher habe ich nur geschaut, was da ist. Heute plane ich, was möglich ist.“

Im Sommer 2024 startete unser Agri-Business-Projekt in Uganda. Gemeinsam mit The Hunger Project Uganda unterstützen wir junge Frauen und Männer dabei, sich eine unternehmerische Zukunft in der Landwirtschaft und Lebensmittelverarbeitung aufzubauen. In den drei Distrikten Iganga, Wakiso und Butambala erhalten 1.200 junge Menschen Fortbildungen und werden auf ihrem Weg ins Berufsleben begleitet.

Der Fokus ist auf unternehmerisches Denken, Gruppenstärkung und nachhaltige Wertschöpfung gerichtet – entlang der lokalen landwirtschaftlichen Wertschöpfungskette. Und schon nach nur einem Jahr zeigt das Projekt deutliche Wirkung: Die jungen Menschen produzieren, vermarkten und verkaufen bereits erfolgreich ihre ersten Produkte. Während eines Projektbesuchs erzählte eine junge Frau, dass sie früher lediglich Überschüsse aus ihrem eigenen Garten verkauft hat – und das auch nur dann, wenn nach der Selbstversorgung etwas übrigblieb. Durch die Fortbildungen hat sie gelernt, Rohstoffe wie Mais gezielt einzukaufen, sie zu verarbeiten – etwa zu Mehl – und mit Gewinn weiterzuverkaufen. Mit ihren Worten: „Früher habe ich nur geschaut, was da ist. Heute plane ich, was möglich ist.“

Weitere Infos zum Projekt: hier klicken.

Unterstützen

D.K YOUTH
Ingredients: cassava flour, wheat flour
Sugar, Milk, eggs, blueband
District, Location: Namayumba T/C wakiso
Contact: 0778790891, 0741950351
"for your family diet solution"
D.K YOUTH
Ingredients: cassava flour, wheat flour
Sugar, Milk, eggs, blueband.
Location: Namayumba T/C wakiso
SDC Contact: 0778790891, 0741950351
"for your family diet solution"

Enjoy the Tasty
LENA'S SNACKS
Located at