



## Kochen wie in Uganda

Die Entwicklung dieses Kochbuchs ist ein ehrenamtliches Projekt von Schüler\*innen, Mitarbeiter\*innen und Freund\*innen der Freien Waldorfschule Frankfurt. Mit dem Kauf dieses Buchs unterstützen Sie unser Projekt: die Gründung der ersten Waldorfschule Ugandas in Jinja. Wir wollen das dortige St. Andrew Kaggwa Children Care Center zu einer richtigen Schule erweitern und mehr Kindern den Zugang zu umfassender Bildung ermöglichen. Wir glauben, dass nur Bildung jungen Menschen eine Zukunft geben kann und ihnen ermöglicht, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Alle Spenden für dieses Buch werden uns helfen, das Projekt zu realisieren.

Das St. Andrew Kaggwa Children Care Center (SAKCCC) in Jinja ist eine anerkannte gemeinnützige Einrichtung, die Waisen und anderen schutzbedürftigen Kindern Hilfe und Unterstützung bietet, es wurde von meiner Großmutter, Buwande Justin Kyeyune, ins Leben gerufen. Zunächst gründete Sie 1995 den Kindergarten und betreute als pensionierte Lehrerin mit ihrem kleinen Team Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren. Das Waisenhaus kam im Jahre 2008 dazu, da meine Großmutter den dringenden Bedarf an einem „Zuhause“ für alleinlebende Straßenkinder gesehen hat. Mittlerweile leben, lernen und arbeiten dort 25 Kinder zusammen, die zwischen 4 und 16 Jahre alt sind. Inklusion ist in St. Andrew selbstverständlich. Kinder mit geistigen und körperlichen Behinderungen oder auch schweren Krankheiten sind hier willkommen. Meine Großmutter und zwei Mitarbeiterinnen kümmern sich um die Kinder und leben wie in einer großen Familie mit ihnen zusammen. Sie möchten es ihnen ermöglichen, eine Schule zu besuchen und durch Bildung beim Aufbau einer selbstbestimmten Zukunft helfen.

„Mujje tulye“ – Komm und iss mit uns. Mit dieser Einladung zum Essen beginnen viele Menschen eine Mahlzeit in Uganda, so wie man sich in Deutschland einen „Guten Appetit“ wünscht. „Mujje tulye“ ist eine Redewendung aus der lugandischen Sprache. Luganda wird, neben der Amtssprache Englisch, in der Zentralregion meines Heimatlands Uganda, im Königreich Buganda, gesprochen. Durch meine Großmutter – eine hervorragende Köchin – habe ich früh erfahren, was Gastfreundschaft bedeutet und wie eine gemeinsame Mahlzeit Menschen zusammenbringen kann. Da wir mit unserem Projekt auch viele Menschen zusammenführen wollen, haben wir ein Kochbuch mit den beliebtesten Gerichten Ugandas zusammengestellt: köstlich, gesund und einfach zuzubereiten. Wir hoffen, dass es Ihnen schmeckt und dass Sie genauso viel Freude beim Kochen und gemeinsamen Essen haben wie wir während der Probe-Zubereitung dieser Rezepte.

### Kontakt und Infos:

Allan Ofwono  
 Friedlebenstr. 50b  
 60433 Frankfurt am Main  
 aofwono@waldorfschule-frankfurt.de  
 www.sakcccug.org |  sakccc.org |  sakccc\_ug

Erhältlich zum Preis von € 18,50.

Bestellung unter: <https://forms.office.com/r/quN2it4dab>

Oder scannen sie nebenstehenden QR-Code

