

Hallo, hello, bon jour,

21.11.2014

liebe Familie, Freunde und Bekannte. Nun bin ich schon etwas mehr als 3 Monate in Kamerun. Ich fuehle mich nach wie vor wohl und auch gesundheitlich ist alles in bester Ordnung. Mittlerweile klappt es in beiden Schulen Lautstaerke-maessig echt gut, und ich bin groessten Teils zufrieden mit meinen 2 Klassen. Mit den Namen klappt es solala, ich bin aber bemueht alle zu lernen.

Zu meinem bisherigen Programm ist noch Nachmittags Unterricht in der CBNPS dazu gekommen. Dienstags und Donnerstags von 14:30 - 15:30 Uhr biete ich "creative writing" an. Dieser Nachmittags Unterricht ist verpflichtend fuer die Schueler_innen der sechsten Klasse. Bei der Gestaltung der Stunden bin ich komplett frei, und es macht mir echt Spass. Das Hauptziel ist es die Kreativitaet der Schueler_innen zu foerdern. Natuerlich ueben sie dabei auch das Lesen und vorallem Schreiben, und lernen auch hoffentlich abwechslungsreicher und „schoener“ zu schreiben. Eine Aufgabe war zum Beispiel einen Aufsatz ueber ihre Schule zu schreiben, und letzte Stunde einen Aufsatz zum Thema „My country“. Ich bin echt erstaunt wie viel manche Schueler_innen schon in der sechsten Klasse ueber ihr Land wissen, und bin froh dass die Aufgabe so toll bearbeitet wurde. Zur Hilfe bekommen sie immer sogenannte „guidelines“ also Fragen oder Saetze die ihnen beim Schreiben des Aufsatzes helfen sollen. Es gibt aber natuerlich auch einige in der Klasse bei denen es nicht so gut funktioniert, das liegt dann hauptsaechlich daran das der / die Schueler_in noch Probleme hat beim Schreiben und Lesen. Es ist nicht so leicht jeden Schueler / jede Schuelerin individuell zu foerdern, da es einfach sehr schnelle und sehr langsame Schueler_innen gibt. Ich gebe aber mein bestes, und hoffe das alle dabei auch Spass haben, und jeder von ihnen etwas lernt.

Ab hoechst wahrscheinlich naechster Woche mache ich dann Mittwoch Nachmittags noch „creative drawing / arts“. Auch hier bin ich in der Gestaltung komplett frei, und habe keinen Lehrplan oder aehnliches. Ich bin mal gespannt wie das klappen wird, und freue mich schon auf die erste Stunde.

Anfang November waren wir auf der Geburtstagsfeier von Theresa und Robert (zwei IB Freiwillige) in Baffousam eingeladen, und es war wie schon in Dschang echt schoen sich mit vielen anderen Freiwilligen auszutauschen. Das Essen war wieder genial, und wir haben aus unserem Dorf 10 Liter white-stuff springen lassen. Viele der Freiwilligen hatten diesen bisher noch nicht probiert, und es war spannend zu erfahren wie es ihnen schmeckt. Mir schmeckt er echt gut, vorallem morgens wenn er noch suess ist. 10 Liter kosten uebrigens hier 1500 francs also 2,30€.

Am 08.11 waren wir mit Frederick im Nachbardorf Ashong. Ein toller Ausflug, mit Besichtigung eines Wasserfalls, Besuch mehrerer Tomatenfelder, Einweihung und Betrachtung eines Zukunftsprojekts von Frederick was Anfang naechsten Jahres starten soll (zum Thema post harvest), Wanderung zu einer Frederick bekannten Familie und Besteigung mehrer Huegel / Bergkuppen. Wir waren das erste Mal „ueber den Wolken“, und es war echt viel kuehler und windiger als in Guzang, da Ashong auch ein gutes Stueck hoeher liegt.



Wir werden bestimmt noch einmal einen Ausflug hierher zurueck machen. Frederick hat uns vorgeschlagen, dass wir hier an einem sicheren und hohen Plaetzchen in den Ferien zelten und uns selbst versorgen koennten. Finden wir beide super und sind gespannt ob, wie und wann das klappt. Bei der Familie die wir besucht haben gab es frische Kuhmilch, die nochmal kurz aufgeköcht wurde um moegliche Bakterien abzutoeten. Ich habe diese aber nicht getrunken, da ich mich vor rund zwei Monaten entschieden habe meine Ernaehrung umzustellen.

„Bitte frage Dich selbst: Würdest Du auf einer Fabrikfarm arbeiten und dort den Hühnern die Schnäbel kürzen oder Schweine und Kühe ohne Betäubung kastrieren wollen? Würdest Du auf einem großen Fischdampfer arbeiten wollen? Gibt es andere Bereiche in Deinem Leben, wo Du Dich an Praktiken beteiligst, die Du eigentlich abstoßend findest? Die meisten von uns könnten ohne Probleme zusehen, wie das Land mit Getreide bestellt wird, oder auch mal einen Nachmittag damit verbringen, Hülsenfrüchte zu enthülsen oder Bohnen, Früchte oder Gemüse zu ernten. Aber mal ganz im Ernst: Wie viele von uns könnten sich vorstellen, einen ganzen Nachmittag lang Tieren die Kehle aufzuschneiden?“

Mit diesem recht provokanten Gedankenanstoss aus „Veganismus – kurz und buendig“ von Bruce Friedrich, bzw. der Uebersetzung von Antje Stuber komme ich zum naechsten Thema; meine Ernaehrung. Nach vielen Ueberlegungen und vielem Informieren in Buechern, Filmen und dem Internet habe ich beschlossen mich vegan zu ernaehren. Anfangs hatte ich noch Angst ob ich das mit dem Vegetarier sein ueberhaupt geregelt bekomme, aber nachdem das ohne Probleme ging habe ich noch einen weiteren Schritt gemacht.

Ich will und werde euch jetzt keinen ewig langen Moralapostel Vortrag zum Thema Veganismus halten, da ihr ohne Probleme viele Informationen im Internet dazu findet. Wenn ihr euch zum Thema Veganismus informieren wollt und ihr nicht lange das Internet durchstoebren moechtet, dann kann ich euch aber diese Links empfehlen / ans Herz legen:

-<http://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-vegan>

-<http://www.peta.de/mediadb/veganismus.pdf>

-http://www.peta.de/mediadb/veganismus_ernaehrung.pdf

Selbst vegan kochen und backen geht ohne Probleme, und ansonsten wird einfach fleissig nachgefragt ob etwas tierisches im Essen ist. Generell wuerde ich aber sagen, dass es nicht schwer ist hier vegan zu leben. Fleisch und Fisch gibt es natuerlich, aber auch immer leckere andere Speisen ohne. Mir persoendlich macht es nichts aus, wenn in der Sosse grosse Fleisch- oder Fischbrocken drin sind, natuerlich nur wenn ich sehe, dass keine kleineren Teilchen in der Sosse mitschwimmen. Wenn mir das nicht egal waere, waere es schwierig im Restaurant / auf Feiern etwas mit Sosse zu bestellen. Andere tierische Produkte findet man zumindest in den meisten Essen so gut wie nie. Wir kochen nicht „absichtlich“ vegan, aber eigentlich sind alle Rezepte die wir bisher kennengelernt haben vegan, ausser Pfannkuchen. Ich war echt froh zu hoeren, dass meine geliebten Poff-Poffs vegan sind! Eier bekommt man, wenn man will „hinterher geschmissen“, Honig, Milch und Joghurt kann man in Bamenda kaufen, aber es klappt auch wunderbar ohne. Milchprodukte gibt es wegen mangelnder / nicht vorhandener Kuehlmoeglichkeiten zumindest hier in Guzang sowieso so gut wie gar nicht. Vor kurzem hat hier in Guzang ganz in der Naehe eine Familie 5 Milchkuehe, Maschienen und alles was man zum Milch, Joghurt und Kaese machen braucht gespendet bekommen. Dieses Projekt wird von der Regierung und sogar anscheinend der EU unterstuetzt und laut Anna-Lisa schmeckts auch gut. Ist zwar gemein ihr beim Joghurt essen zuzuschauen, aber dafuer habe ich in Bamenda leckere Soja Vanille Milch gefunden.

Den ersten Monat haben wir echt oft morgens Ruehrei oder Nutella gegessen, aber es gibt so viele tolle Alternativen. Wir essen beispielsweise sehr gerne Brot mit selbstgemachtem Avocado-Zwiebel-Tomaten-Muss, und ich habe sogar einen veganen Schokoaufstrich, und vegane Marmelade gefunden. Vor ein paar Wochen haben wir dann auch wie schon kurz erwaeht Soja Vanille Milch gefunden, und diese Woche auch eine Soja Milch ohne Zusaetze von Zucker oder Aromen. Ich versuche mich abwechslungs-, vitamin-, balaststoffreich, gesund und ausgewogen zu ernaehren, ihr muesst euch also keine Sorgen machen, dass ich verhungere. ☺

Vor ein paar Wochen haben wir sogenannte „Chin-Chin“ gebacken, ein Suessgebaeck, welches eigentlich mit unter anderem Ei und Butter gemacht wird. Ich habe die veganen Variante (einfach ohne Ei und mit pflanzlicher Margerine) versucht, und es hat wunderbar funktioniert / geschmeckt. Da eine Zutat Muskatnuss ist, kam hier im Haus Weihnachtsstimmung auf. Beim zweiten Backversuch haben wir dann noch mit Vanillezucker und Zimt experimentiert. Ein Nachteil ist, dass diese traditionell frittiert werden und dadurch sehr fettig sind. Ich bin mir aber sicher, dass man das Rezept auch in einem Backofen nachmachen kann, leider gibt es aber keinen in Guzang.

Euch das Rezept zu geben ist schwierig, da wir keine Mengenangaben haben, aber es aehneln sehr einem Butterplaetzchen Teig. Wir haben es einmal gezeigt bekommen und jetzt geht es nach dem Auge / Gefuehl. Ich liste euch mal die Zutaten der Menge nach auf und wer lustig ist kann sich ja mal probieren. Es kommt ja bald die Plaetchen-Back-Zeit. Die einzigste Mengenangabe die wir haben ist beim nicht veganen Rezept: 2 Eier auf ein Kilo Mehl. Zutaten sind: Mehl, Zucker, Butter / Margarine, (Eier), Backpulver, Muskatnuss und wahlweise Zimt oder Vanillezucker.

Hier mal ein Foto damit ihr euch vorstellen koennt wie „Chin Chin“ aussieht.



Wir haben die letzte Zeit viel neues ausprobiert unter anderem auch: Cous-Cous Salat, Avocado Salat, Krautsalat, Kartoffelbrei, Dampfnudeln, und Brot (im Topf, ueber der fire citchen gebacken). Vorallem die Salate waren echt super mit in Bamenda gekauftem Olivenoel, Apfelessig und Senf. Das war schon etwas besonderes, da alle „westlichen“ Produkte im Verhaeltniss sehr teuer sind. Bei Salat passen wir natuerlich sehr auf, das alles gruendlichst gewaschen wird.



*Avocado-Karotten-Tomaten-Zwiebel Salat,
Rotkohlsalat mit angebratenen Kuerbiskernen*



Cous-Cous Salat



Gestriges Abendessen: Selbstgebackenes Brot mit Sesam, schwarze Bohnen, Avocado-Muss und Gurken-Tomaten Salat

Im Moment sind wir gerade daran, die 3 Computer in der CBNPS zu richten / reparieren, dass wir auch endlich praktische Stunden mit den Kindern machen koennen. Generell finden wir es echt schwierig Educational Technology ohne Technology zu unterrichten, aber ich gebe trotzdem mein Bestes. Meinen Laptop hatte ich zu Vorfuehrungszwecken natuerlich schon dabei. In Mbunjei sind praktische Stunden wahrscheinlich gar nicht moeglich, was ich sehr schade finde. Eine riesen Erleichterung waere ein Beamer, da man so allen Kindern zumindestens zeigen kann wie was funktioniert, und damit der Unterricht um ein vielfaches bereichert werden wuerde.

So das wars schon wieder, heute mal kuerzer als sonst. ☺ Ich freue mich nach wie vor ueber jegliche Rueckmeldung, Nachricht oder Neuigkeiten von euch. Natuerlich koennt ihr auch wie gehabt gerne fragen, wenn ihr fragen habt.

Noch eine kleine Aenderung gibt es. Die Handynummern in Kamerun wurden heute von 8 Zahlen auf 9 Zahlen umgestellt, in meinem Fall kommt eine 6 dazu. Meine Nummer lautet nun also: 677014872

Vielen Dank fuers Lesen, und liebe Gruesse aus Guzang.

Stefan