

Rezeptidee:

Am Kilimandscharo bauen die Menschen unter anderem viele Bananen und Mais an. Deshalb besteht das Nationalgericht aus Maismehl, Wasser und Salz. Es wird **Ugali** genannt. Dazu werden häufig Bananen gegessen. Ein einfaches und schnelles Rezept ist Ndizi na nyama (vegetarische Alternative: Ndizi na Nazi). „Ndizi na nyama“ ist Swahili und bedeutet „Bananen und Fleisch“. Die vegetarische Variante heißt übersetzt: „Bananen und Kokosnüsse“.

Hierfür braucht ihr:

- 500 g Bananen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 2 EL Koriander (frisch)
- 1 EL Öl
- Wahlweise mit Rinderfleisch-Würfeln und getrocknete Chili

TL (Teelöffel), EL (Esslöffel), g (Gramm), Pck. (Päckchen)



Zubereitung:

1. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl kurz anschwitzen (nicht braun werden lassen).
2. Variante Fleisch: Die Rinderfleisch-Würfel hinzugeben und anbraten.
3. Tomate und alle Gewürze, außer den Koriander, hinzugeben und gut umrühren.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und etwas einkochen lassen.
5. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Anschließend kurz in der kochenden Sauce ziehen lassen.



Spielidee:

Tarumbeta heißt auf Deutsch „Trompete“.

„45 Bohnen werden in der Form eines Dreiecks ausgelegt. Die unterste Reihe hat neun, die nächste acht, die darauf folgende sieben Bohnen usw. Tarumbeta wird von vier Kindern gespielt. Ein Spieler, der „Chef“, sitzt an der Spitze des Dreiecks als Schiedsrichter. Je ein Spieler sitzt an jeder Seite des Dreiecks als Schiedsrichter. Der vierte Spieler, der „Herausforderer“, sitzt mit dem Rücken zum Spiel an dessen Unterseite. Spielregeln: Spieler 2 und 3 nehmen abwechselnd die Bohnen weg. Sie fangen immer mit der untersten Reihe an und gehen immer höher, bis alle Reihen leer sind. Jeder der beiden nimmt jeweils die Bohne aus der Reihe, die ihm am nächsten liegt, d. h. von außen nach innen. Jedes Mal, wenn eine Bohne weggenommen wird, klatscht der Schiedsrichter in die Hände. Der Herausforderer muss dann die Nummer der Bohne rufen, ohne dass er das Dreieck sieht. Er darf aber nicht rufen, wenn die erste Bohne aus der Reihe genommen wird. Beispiel: Spieler 2 nimmt als erster Bohne 1. Der Schiedsrichter klatscht, aber der Herausforderer bleibt still. Spieler 3 nimmt Bohne 9, der Schiedsrichter klatscht und der Herausforderer ruft „Neun!“ Spieler 2 nimmt dann Bohne 2, usw. mit Bohne 8, 3, 7, 4, 6 und 5 bis die Reihe leer ist. Wenn Bohne 10, die erste der zweiten Reihe, weggenommen wird, bleibt der Herausforderer wiederruhig, obwohl der Schiedsrichter klatscht. Er ruft die Nummern, wenn Bohne 17, 11, 16, 12, 15, 13 und 14 weggenommen werden. So geht das Spiel weiter, bis die letzte Bohne weggenommen worden ist und der Herausforderer „fünfundvierzig“ ruft. Die Kinder lernen dieses Spiel in Tansania zuerst mit einem Dreieck aus zehn Bohnen, bevor sie die viel schwierigere Variante mit 45 Bohnen versuchen.“

(www.unicef.de/blob/10560/bc863992e19de55ce81c1d967e583791/spiele-rund-um-die-welt-2009-pdf-data.pdf)



Das ist gar nicht so leicht! Natürlich kannst du das Spiel auch zu zweit oder alleine spielen und dir das Dreieck in Gedanken vorstellen. Versuche so schnell wie möglich alle Zahlen in der richtigen Reihenfolge aufzusagen.

