



Die Zutaten für die Sommerrollen werden in Reispapier gewickelt. Guten Appetit! (Fotos: Kolping International, Schricke)

Vietnamesische Sommerrollen

Eine leckere, leichte Speise für die ganze Familie

Zu einer kulinarischen Weltreise lädt Kolping International mit der Aktion „Eine-Welt-Dinner“ ein. Passende Rezepte stellt Sigrid Stapel regelmäßig in der Kirchenzeitung vor – zusammen mit einem Kolping-Projekt im jeweiligen Land.

Die vietnamesischen Sommerrollen sind eine leckere, leichte Speise, die bestimmt der ganzen Familie schmeckt. Es macht viel Spaß, sie zusammen vorzubereiten.



Sigrid Stapel.

Zutaten für sechs Stück: sechs Reispapierblätter, 50 Gramm dünne Reismudeln, zwei Karotten, eine halbe Salatgurke, ein Viertelkopf Eisbergsalat, 30 Gramm Sojasprossen, ein Esslöffel Reisessig, zwei Esslöffel dunkle Sojasauce, ein

Teelöffel Zucker, Saft von einer Viertel Limette, eine kleine rote Thai-Chilischote („Bird's Eye“), 20 Gramm Cashewkerne, ein paar Blätter Koriander, Thai-Basilikum oder Minze.

Zubereitung: Reismudeln in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und etwa eine Minute unter kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen das Gemüse waschen, Karotten in feine Streifen schneiden, Gurke in etwas dickere Scheiben schneiden und Eisbergsalat in längliche Stücke zupfen. Chilischote sehr fein hacken und mit Sojasauce, Reisessig und Zucker

zu einer Dip-Sauce verrühren. Die Hälfte der Cashewkerne grob hacken. Kräuter waschen und die Blätter ganz lassen.

Eine flache Schale oder einen Teller etwa einen Zentimeter hoch mit Wasser befüllen. Ein Blatt Reispapier darin von beiden Seiten für jeweils zehn Sekunden eintauchen, auf ein Brett legen und in der Mitte quer mit Karotten- und Gurkenstreifen, Salatblättern, Sprossen und Reismudeln belegen. Darauf Kräuter und gehackte Cashewkerne verteilen, das Papier eng zusammenrollen und mit den übrigen Cashewkernen und dem Dip anrichten. Auch köstlich: Shrimps, knusprig gebratene Tofustreifen oder rosa gebratene Rinderstreifen mit Zuckerschoten und Sesamkörnern oder auch mit gebratenem Tofu.

SIGRID STAPEL,

REFERENTIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITISCHE BILDUNGSARBEIT BEI KOLPING INTERNATIONAL

- www.kolping.net
- www.einewelttdinner.de

GEBET AUS VIETNAM

Oh Herr, wir verherrlichen dich und danken dir, unserem Herrn der Liebe und Gnade. Segne uns und unser Essen mit deiner Güte, durch das Heil Jesu Christi, unseres Herrn. Amen.

Schweine-Transporter macht das Leben leichter

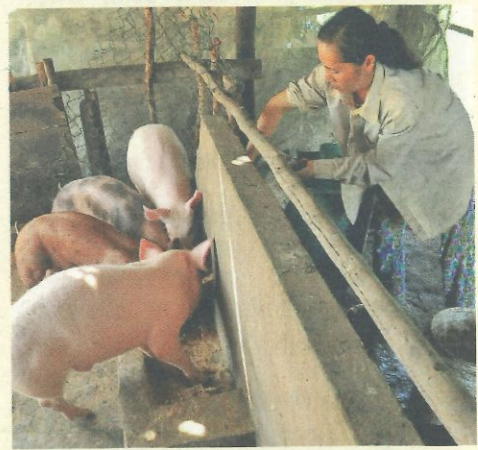
Vietnam ist ein kommunistisch geprägtes Land, das wirtschaftlich gehen aber unter kapitalistischen Bedingungen lebt. Religionsgemeinschaften haben es sehr schwer. Kolping setzt daher auf eine Vielzahl von kleinen Initiativen, die langsam aber stetig Erfolg zeigen.

Seit 19 Jahren stellt sich die 49-jährige Nhan den Wecker auf ein Uhr nachts. Zu dieser kühlen Nachtstunde holt die Mutter von fünf Kindern Schweine von benachbarten Bauern zur Schlachtung auf ihren Hof. Jahrelang zog sie die Tiere mit einem primitiven Karren über die unbefestigten Wege. Das kostete viel Zeit und Kraft. Sie schaffte es oftmals nicht, rechtzeitig wieder zurück zu sein, um ihre Kinder für die Schule zu wecken.

Seit ein paar Jahren dient für diesen Transport ein Lieferwagen, der von Kolping mitfinanziert wurde. Nhan hat es geschafft und sich durch harte Arbeit zur erfolgreichen Geschäftsfrau hochgearbeitet. Rundum unterstützt von ihrem Mann engagiert sich Nhan inzwischen zudem als Finanzmanagerin der örtlichen Kolpingfamilie. „Bei uns gibt es viele Arme, denen man helfen muss. Ich war ja selbst einmal sehr arm, ich kenne diese Lebensbedingungen ganz genau. Daher war es für mich eine Offenbarung, als ich die Ideen von Kolping kennenlernte“, erklärt die Geschäftsfrau.

Und auch ihre Kinder gehen nun wieder regelmäßig zur Schule und lernen fleißig, um einen guten Abschluss zu machen. So konnte mit einer kleinen Hilfestellung einer ganzen Familie eine Perspektive für ein besseres Leben eröffnet werden.

SIGRID STAPEL



Nhan ist mittlerweile eine erfolgreiche Geschäftsfrau.