

EINE WELT OHNE HUNGER

Backen wir es an



Weihnachtliche
Backrezepte aus Afrika,
Südasien & Lateinamerika

The
Hunger
Project.

SWITZERLAND

Inhalt

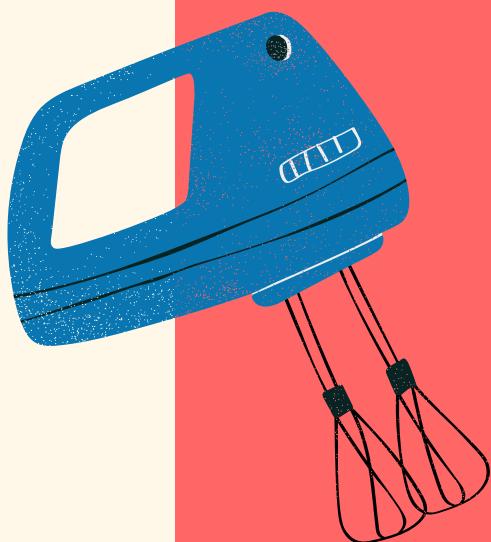
I Petit Caillous Benin

II Alfajores Peru

III Nankhatai Indien

IV Mandazi Uganda

V Sandesh Bangladesch



The Hunger Project Switzerland

Gemeinsam kriegen wir das gebacken

Es gibt kein simples Rezept gegen den Hunger auf der Welt. Doch eine unverzichtbare Zutat kennen wir ganz genau: Empowerment. Beim Hunger Projekt setzen wir darauf, Menschen zu stärken, damit sie ihre Zukunft aus eigener Kraft, selbstbestimmt und nachhaltig gestalten können.

So wie jedes Guetzi-Rezept in dieser Sammlung seinen eigenen Charakter hat, so einzigartig sind die Geschichten unserer Projektpartner:innen in Benin und vielen weiteren Ländern. Mit viel Mut, Entschlossenheit und Einfallsreichtum schaffen sie Tag für Tag Lösungen, die Hunger und Armut langfristig überwinden.

Diese Rezeptsammlung soll mehr sein als eine Inspiration fürs Backen: Sie lädt Sie ein, gemeinsam mit Familie und Freund:innen Teig zu kneten, zu lachen, zu geniessen - und gleichzeitig einzutauchen in die Erfolge von Menschen, die ihr Leben und ihre Gemeinschaften verändern.

Denn beim Backen wie im Leben gilt: Erst die richtige Mischung macht es aus. Eine Prise Mut. Eine Handvoll Zusammenarbeit. Und die Gewissheit, dass echte Veränderung möglich ist, wenn wir sie gemeinsam anpacken.

Ich wünsche Ihnen von Herzen genussvolle, berührende und inspirierende Momente. Beim Backen ebenso wie beim Lesen der Geschichten, die zeigen: Wandel beginnt immer beim Menschen selbst.

♥lichen Dank für Ihre Unterstützung!

Gemeinsam kriegen wir das gebacken!



Alexandra Koch

Geschäftsleitung

The Hunger Project Switzerland



REZEPT I

Benin

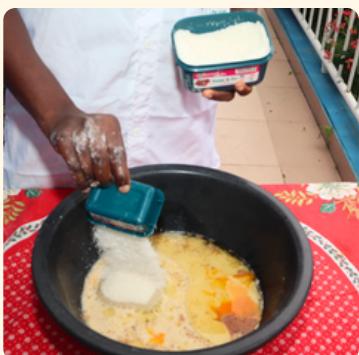
Le Petit Caillou, Knusprige Tradition aus Benin



ZUTATEN:

- 125ml Öl
- Zucker (nach Belieben)
- Vanille-Aroma (nach Belieben)
- 1 Ei
- 2 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 170ml ungezuckerte Kondensmilch
- 1 kg Mehl

ZUBEREITUNG:



1. Die Kondensmilch in eine Schüssel geben. Dazu ein Ei, die Trockenhefe, das Salz, das Vanille-Aroma, das Öl und den Zucker hinzufügen und mischen.



2. Das Mehl hinzufügen. Gut kneten, bis ein fester Teig entsteht. Kleine längliche Stücke formen und diese danach quer in kleine Streifen schneiden.

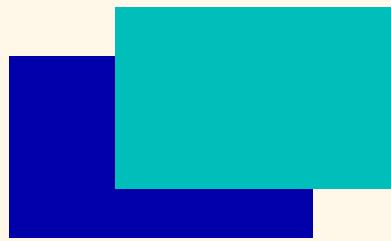


3. Die kleinen Stücke in heisses Öl geben. Einige Minuten warten und herausnehmen, je nachdem, ob die Petit Caillou weniger oder stärker gebräunt sein sollen.



4. Einige Minuten abkühlen lassen, direkt geniessen oder gut geschlossen für später aufbewahren.

Le Petit Caillou, Knusprige Tradition aus Benin



Dieses Rezept verdanken wir Mariam Bocco, Unternehmerin in der Lebensmittelverarbeitung und Partnerin des Epicenters von Tré-Dassa in der Gemeinde Dassa-Zoumè, Benin.

In Benin gehört „Petit Caillou“ zur kulinarischen Tradition. Das Gebäck aus Weizenmehl, Öl, Zucker und lokalen Aromen begeistert mit seinem knusprigen Geschmack und liefert zugleich wohltuende Energie. Seine Einzigartigkeit liegt in der tiefen Verwurzelung in der lokalen Tradition: Es wird oft serviert, um Gäste zu Hause herzlich willkommen zu heissen und ist deshalb unverzichtbar bei Festen und Veranstaltungen. Dabei wird es besonders in der Weihnachtszeit gegessen - als Symbol für Teilen und Geselligkeit.

Petit Caillou ist ein kleiner Genuss, der zu Aperitifs gereicht wird, Familien zusammenbringt und an die Kreativität der Gemeinschaft erinnert. Knusprig im Mund, gibt es genug Energie für alle täglichen Aktivitäten.





REZEPT II

Peru

Alfajores, Doppelkeks aus Peru mit Dulce de leche

ZUTATEN:

- 200 g Weizenmehl
- 200 g weiche Butter
- 150 g Maisstärke (Maizena)
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 100 g Puderzucker + ein bisschen zum Bestäuben
- 2 Eigelb
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250 g Dulce de leche



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Maisstärke, Backpulver und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel Butter und Zucker cremig rühren. Eigelb und Vanille dazugeben, dann die trockenen Zutaten einarbeiten, bis ein weicher Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.



2. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form (ca. 4–5 cm Ø) Kreise ausschneiden.



3. Die runden Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10 bis 12 Minuten backen, bis sie Farbe bekommen. Abkühlen lassen.

5. Je zwei Kekse mit Dulce de leche füllen, sanft zusammendrücken und mit Puderzucker bestäuben. Wenn man möchte, kann man die Kekse noch in Kokosraspeln rollen.

Alfajores und die Rezepte der Vorfahren



Alfajores gehören in Peru und vielen weiteren lateinamerikanischen Ländern zu den beliebtesten Keksen. Doch sind sie auch eine Erinnerung an die tiefgreifenden Veränderungen der peruanischen Küche durch die Kolonialzeit. Wie der Name erahnen lässt, kamen Alfajores mit den Spanier:innen ins Land.

Wie reich die peruanische Küche bereits vor der Kolonialzeit war, das zeigt und bewahrt unser Projekt im Regenwald des Landes: Empowerment indigener Yanesha Frauen und junger Menschen, um nachhaltige Lebensgrundlagen zu stärken und die biologische Vielfalt zu erhalten. Rund 400 Kilometer nordöstlich von Lima, im Herzen des peruanischen Regenwaldes, liegt die Heimat der Yanesha. Über viele Generationen hinweg haben sie ein umfassendes Wissen über nahezu 300 Heilpflanzen bewahrt und weiterentwickelt – ein bedeutender Teil ihrer kulturellen Identität und Lebensgrundlage.

Die Frauen verwenden Materialien aus dem Wald, um handgewebte Waren und Schmuck herzustellen, die sie auf lokalen Märkten verkaufen, um ein Gemeinschaftseinkommen zu erzielen. Eine von Frauen geleitete Gruppe setzt sich zudem für den Erhalt und die Vermarktung der traditionellen Küche ein. Sie kochen Gerichte aus Yuca, Kochbananen und Paco-Fisch, die bei lokalen Veranstaltungen verkauft werden.





REZEPT III

Indien

Nankhatai, der Kardamom-Keks aus Indien

ZUTATEN:

- 2 EL Milch
- 2 Fäden Safran
- 6 Kardamomkapseln
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Anis
- 60 g Mehl
- 60 g Kichererbsenmehl
- 40 g Maisstärke
- 100 g Zucker
- 100 g Ghee (od. Butter / Margarine)
- 150 g Pistazien (geröstet und gehackt)
- zuckerglasierte Fenchelsamen



ZUBEREITUNG:

1. Safran kurz in warmer Milch einweichen. Derweil Kardamom im Mörser fein mahlen.



2. Milch mit dem Safran in den Mörser dazugeben und mit dem Kardamom zu einer Paste vermengen.



3. Ghee bzw. Butter mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen und danach Safran-Kardamom-Paste sowie Anis und Zimt dazugeben.



4. Mehl mit 75 g Pistazien untermengen. Etwas Milch zum Binden hinzufügen. Alles gut verrühren und den Teig 1 bis 2 Stunden kühlstellen.

5. Ofen auf 175 °C vorheizen, restliche Pistazien mit Fenchelsamen in Schüssel geben und aus dem Teig walnussgrosse Kugeln formen. Diese leicht plattdrücken, auf ein Backblech verteilen und 10 bis 15 Minuten backen.

Nankhatai und die versetzten Berge



Nankhatai ist eine indische Spezialität und schmeckt am besten frisch aus dem Ofen mit einer Tasse Chai als Begleitung. Eine Vielfalt an Gewürzen, wie Kardamom, Safran, Zimt und Anis verfeinert das Süssgebäck. Nankhatai wird schon seit Jahrhunderten in Indien gebacken. Daher existieren heute viele Variationen des ursprünglichen Rezepts. So auch in der Bergregion von Uttarakhand, in der die Frauen unseres 2024 gestarteten Projekts zuhause sind.

In der Bergregion haben die Frauen in den vergangenen Monaten sprichwörtlich Berge versetzt. In über 190 Dorftreffen, so genannten Jagruk Manch Meetings, haben sie über den Schutz von Wäldern und Wasser, Bildung, Gesundheit und Gleichstellung gesprochen und ihren Worten Taten folgen lassen.

Quellen wurden wiederhergestellt, Wege instand gesetzt, Abfall beseitigt und Gesundheitsdienste verbessert. Mit Infomaterial und Veranstaltungen in über 100 Dörfern erreichte das Team tausende Menschen und konnte ein Bewusstsein für Klimaschutz und nachhaltiges Leben schaffen.

Schritt für Schritt wächst so eine Bewegung – getragen von Frauen, die ihr Dorf, ihre Umwelt und ihre Zukunft selbst gestalten.





The
Hunger
Project.

SWITZERLAND

DIE WANDEL

REZEPT IV

Uganda

Mandazi, luftige Alltagsbegleiter 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 Kokosflocken 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 des Hunger Projekts Deutschland in Uganda. Gemeinsam mit The Hunger Project Uganda unterstützen sie 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.“





The
Hunger
Project.

SWITZERLAND

REZEPT V

Bangladesch



Sandesh, das Festtagsdessert aus Bangladesch

ZUTATEN:

- 4 EL Kondensmilch
- 4 EL Zucker
- 425 g Ricotta oder Hüttenkäse
- 2 EL Ghee oder Butter
- 1 TL Kardamompulver
- 1 EL gehackte Pistazien



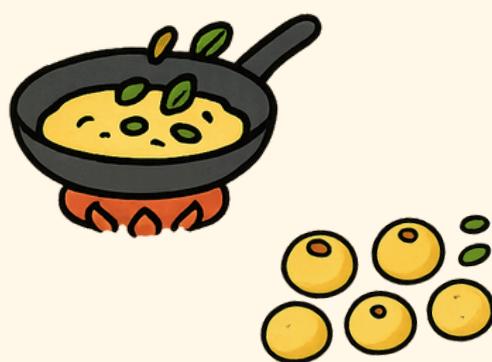
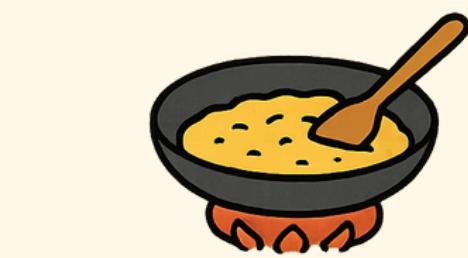
ZUBEREITUNG:



1. Ricotta, Kondensmilch, Ghee und Zucker in einer Schüssel mischen – rühren bis eine homogene Masse entsteht.

2. Mischung in eine Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren erhitzen, bis die Masse trockener wird und sich zu verbinden beginnt.

3. Kardamom und Pistazien hinzugeben, die Mischung für weitere 3 Minuten in der Pfanne belassen.



4. Sobald der Teig eine goldene Farbe hat, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

5. Teig in gleich grosse Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel rollen. Zur Dekoration können Trockenfrüchte verwendet werden.

6. Sandesh kann nun direkt serviert oder bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sandesh und der Weg der Selbstbestimmung

Sandesh ist ein süßes Konfekt, das zu besonderen Anlässen in Bangladesch zubereitet und serviert wird. Auch zu Hochzeiten.

Doch am “schönsten Tag des Lebens” kann die traditionelle Süßspeise in Bangladesch auch einen bitteren Nachgeschmack haben. Bei Kinderehen. Einem 2025 erschienenen UNICEF-Bericht zufolge wurden in Bangladesch 51,4 Prozent der Frauen im Alter von 20 bis 24 Jahren vor ihrem 18. Lebensjahr verheiratet. Um diesen schrecklichen Brauch zu beenden, arbeitet Das Hunger Projekt gemeinsam mit The Hunger Project Bangladesh an Programmen, die Kinderheirat verhindern.

Im Mai 2025 reiste unsere Kollegin vom Hunger Projekt Deutschland Verena Demmelbauer nach Bangladesch, um sich vor Ort von der Notwendigkeit und den Erfolgen unserer Arbeit zu überzeugen.

“Besonders nahe gingen mir die Gespräche mit Mädchen, die es geschafft haben, ihre eigene Kinderehe zu verhindern – gestärkt durch das vom Hunger Projekt zugänglich gemachte Wissen. Ein Mädchen erzählte mir, dass sie durch das Projekt überhaupt erst erfuhr, welche Folgen eine frühe Heirat für ihre Gesundheit und ihre Bildungschancen haben kann. Von der Reise habe ich Bilder und Stimmen von Menschen, die etwas bewegen, mitgenommen:

- Mädchen, die ihre eigene Ehe verhindern,
- Jungen, die sich für sichere Schulwege und gegen sexuelle Belästigung einsetzen,
- Lehrer:innen, die Eltern sensibilisieren und als starke Kraft gegen Kinderheirat auftreten,
- Frauen, die sich wirtschaftlich unabhängig machen”,

berichtet Verena von ihrer Reise nach Bangladesch.





VIELEN DANK FÜR

Ihre Unterstützung

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss beim Backen und Probieren. Jedes Rezept steht für kulinarische Vielfalt sowie die Geschichten von Frauen und Männern, die mit Mut und Entschlossenheit ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen.

Ihre Unterstützung fördert Eigenständigkeit, Ausbildung und nachhaltige Ernährungssicherung in unseren Programmländern. So wird aus einem einfachen Rezept eine gemeinsame Kraft – für eine Welt ohne Hunger.

Mit jedem Beitrag - egal in welcher Höhe - stellen Sie sich an die Seite von Menschen in Not und ermöglichen ihnen ein besseres Leben.
Vielen Dank!



Postkonto: IBAN CH24 0900 0000 1202 5633 7
Bankkonto: IBAN CH88 0844 0360 1332 9009 1



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Das Hunger Projekt Schweiz
Blumenweg 6B, 5300 Turgi
+ 41 44 586 68 34
info@hungerprojekt.ch



www.hungerprojekt.ch