

# Weltblick



4/ Nachhaltige Projekte  
beginnen mit Zuhören

8/ Wasserversorgung für  
Landwirtschaft in Tansania

12/ Community Facilitator:  
Rosemary und ihr Fahrrad

Ausgabe 2 | 26



# Auf Augenhöhe



**Mag.ª (FH) Magdalena Glasner**  
Geschäftsführerin  
Sei So Frei Oberösterreich

Im Jahr 1996 wurde die Aktion „Bruder in Not“ (gegründet 1958) in „Sei So Frei“ umbenannt. 30 Jahre ist es her, dass der Blickwinkel ein anderer wurde und die developmentpolitische Projektarbeit der KMB nicht mehr rein auf die „Not“ der Menschen fokussiert sein sollte, sondern auf die Möglichkeiten und Chancen für ein besseres Leben. Mit dem neuen Namen „Sei So Frei“ wurde die Grundlage für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe geschaffen, die bis heute eine Säule der Sei-So-Frei-Projektarbeit bildet.

Ein Blick auf die weltweiten politischen Geschehnisse zermüht und nicht selten überkommt mich ein Gefühl der Ohnmacht. Können wir überhaupt etwas bewirken? Sind unsere Bemühungen in der developmentpolitischen Zusammenarbeit nur ein Tropfen auf den heißen Stein? Nein! Die Projektreise nach Guatemala Ende Februar hat mir einmal mehr sehr deutlich vor Augen geführt, dass ein Miteinander auf Augenhöhe funktioniert und bei den Menschen an der Basis zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebenssituationen führt.

Mayra Orellana, unsere guatemaltekische Projektpartnerin, beschrieb auf der Reise unsere gemeinsame Arbeit folgendermaßen: „Hier in der Region Joyabaj sind wir aufgrund von Kooperationen stark und erfolgreich: Sei So Frei, die Partnerorganisation ADCIO, der Bürgermeister von Joyabaj und die Menschen in den Dörfern sind wie die Fundamentpfeiler für ein stabiles Haus. Gleichwertig ausgerichtet und gut miteinander verbunden bilden sie die Basis für ein nachhaltiges Bauwerk.“ Eine sehr schöne Beschreibung der Sei-So-Frei-Philosophie, wie ich finde.

Im heurigen Jubiläumsjahr „30 Jahre Sei So Frei“ sind wir als Büroteam gut in unserem neuen ZuHAUSE in der factory300/Tabakfabrik Linz angekommen und freundlich aufgenommen worden. Auch in dieser neuen Umgebung spüren wir die Offenheit der Menschen und die große Bedeutung von Begegnungen auf Augenhöhe. Möglicherweise eine weitere, neue Säule für die Sei-So-Frei-Arbeit und je mehr Säulen ein Haus tragen, umso stabiler wird es, oder?



## Sei So Frei feiert Jubiläum

Alles begann 1958 mit einem Hilferuf aus Indonesien – und mit Menschen in Österreich, die nicht wegsahen. Die Katholische Männerbewegung rief die Aktion „Bruder in Not“ ins Leben, die durch die Adventsammlung in vielen Pfarren zum Zeichen gelebter Solidarität wurde – bis heute! 1996 war nach einem intensiven gemeinsamen Prozess der Moment für einen neuen Namen gekommen. Mit „Sei So Frei“ feiern wir heuer unseren 30. Namenstag – als eigenständiger Verein in OÖ, getragen von engagierten Menschen und als starke Stimme für eine gerechtere Welt.



### 4/ Worte, die wirken

Neuer Projektzyklus mit solarbetriebener Mikro-Bewässerung

### 8/ Wenn der Regen ausbleibt

Trockenheit und schlechte Ernten bestimmen den Alltag vieler Familien in Tansania

### 9/ Helfen Sie mit!

### 10/ Was wurde aus ...?

Tansania: Rosemarys Fahrrad

### 12/ Partnerschaft stärken

Eindrücke von unserer Projektreise in Guatemala

### 14/ Aktuelles & Rezept

### 15/ Gewinnspiel, Botschafter Vincent Kriechmayr & Impressum

## Werte Leserinnen und Leser des Weltblick!

In dieser Ausgabe richtet sich unser Blick auf ein Thema, das leise beginnt – und doch weitreichende Veränderungen auslöst: das Zuhören. Gerade in einer Welt, die von Krisen und Unsicherheiten geprägt ist, wirkt dieses Zuhören fast unspektakulär. Und doch ist es Ausgangspunkt für echte Veränderung. Denn nachhaltige Entwicklung entsteht nicht im stillen Kämmerchen, sondern dort, wo Menschen einander begegnen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Lösungen entwickeln.

Unsere aktuellen Projekte in Tansania (ab Seite 4) zeigen eindrucksvoll, wie entscheidend dieses Zuhören ist. Bevor Maßnahmen gesetzt werden, stehen Gespräche, Vertrauen und das Verständnis für den Alltag der Menschen im Mittelpunkt. Klar ist: Die Herausforderungen sind groß. Unregelmäßiger Regen, unsichere Ernten und fehlender Zugang zu Wasser bestimmen das Leben vieler Familien. Mit solarbetriebener Mikro-Bewässerung entstehen nun neue Perspektiven. Nicht als schnelle Lösung, sondern als gemeinsamer Schritt hin zu mehr Unabhängigkeit und Sicherheit.

Dass Zusammenarbeit auf Augenhöhe wirkt, erleben wir auch in Guatemala. Unsere Projektreise zeigt einmal mehr, wie wertvoll langjährige Partnerschaften sind. Und es wird deutlich, wie wichtig es ist, nicht vorzugeben, sondern gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Auch wir entwickeln uns stetig weiter. Das zeigt sich aktuell in unseren neuen Räumlichkeiten und Gremien. Mit dem Jubiläum „30 Jahre Sei So Frei“ blicken wir kurz zurück – und gleichzeitig nach vorne.

Vielleicht ist es genau das, was diese Ausgabe verbindet: das Vertrauen darauf, dass kleine Schritte große Kreise ziehen können. Dass Zuhören Veränderung ermöglicht. Dass Partnerschaft der Schlüssel ist – damals wie heute. Und auch in Zukunft.

**Das Sei-So-Frei-Team**



## Worte, die wirken

Nachhaltige Projekte beginnen mit Zuhören, Begegnungen und mit dem **gemeinsamen Verständnis dafür, was Menschen vor Ort wirklich brauchen.**

**Zuhören.** Am Anfang jedes Projekts stehen Gespräche. In den Bezirken Butiama und Rorya im Norden Tansanias entscheiden nicht vorrangig die eingesetzten Betriebsmittel oder technischen Lösungen über einen Projekterfolg, sondern das Verständnis für die Menschen in den Dörfern. Bevor konkrete Maßnahmen starten, wird von unserer Partnerorganisation GGF (Grain to Grow Foundation) zunächst eine Datenerhebung durchgeführt. Diese umfasst neben Zahlen zu Wasserzugang, Anbaumethoden oder Einkommen, auch die Erfahrungen der Bewohner\*innen. „Wir müssen verstehen, was die Menschen wirklich brauchen“, weiß Johnson Kitambi, Projektmanager von GGF. „Erst dann können wir Lösungen entwickeln, die wirken.“ Vertrauen aufzubauen, ist die erste und wichtigste Aufgabe, betont auch seine Kollegin, Janeth Nyellah. Wochenlang stellen die beiden sich und das Projekt in den Dörfern vor – nicht nur als Vertreter\*innen einer Organisation, sondern als Menschen, die langfristig bleiben. „Wir erklären, wer wir sind, was wir vorhaben und warum wir hier sind“, erzählen Janeth und Johnson. „Aber das Wichtigste ist: Die Menschen müssen spüren, dass wir nicht nur kurz vorbeikommen.“

**Neues Projektgebiet.** Mit der Einbindung neuer Dörfer beginnen wir nicht bei null, sondern bauen auf langjährige Erfahrungen in der Region Mara auf. Seit 25 Jahren engagiert sich Sei So Frei hier für ländliche Entwicklung – zunächst im Bezirk Musoma, später auch in Butiama und Rorya. In zwölf neuen Wards – das sind Verwaltungseinheiten von jeweils drei bis fünf Dörfern –, hat GGF letztes Jahr mit der Projektarbeit begonnen. Der Alltag für viele Familien ist dort von Unsicherheit geprägt. Regenzeiten verschieben sich, Ernten bleiben aus, und der Zugang zu sauberem Wasser wird immer schwieriger. Da staatliche Investitionen für eine flächendeckende Grundversorgung nicht ausreichen, bleiben die Familien weitgehend auf sich gestellt – anders als in benachbarten Gebieten, in denen Unternehmen oder NGOs zumindest einige Lücken schließen. Bevor GGF konkrete Lösungen erarbeitet, hört das Team zu: den Bäuerinnen und Bauern, Dorfvorsteher\*innen und lokalen Gruppen. Sie kennen die täglichen Herausforderungen am besten, begegnen neuen Initiativen anfangs jedoch oft mit Zurückhaltung. Es braucht Zeit und Vertrauen, bis Neues ausprobiert wird – auch wenn GGF in der Region einen guten

Ruf genießt und die Erfolge früherer Projektgruppen längst Neugier und Interesse geweckt haben. Eine der größten Sorgen der Bauernfamilien ist die zunehmende Unberechenbarkeit des Wetters. Mary Kasele, Bäuerin und Mitglied der Landwirtschaftsgruppe COCOBA, kennt diese Herausforderungen aus eigener Erfahrung. „Früher haben unsere Eltern auf kleinen Feldern mit der Handhacke genug für die Familie geerntet. Heute wird das durch Dürre und schlechtes Saatgut immer schwieriger“, schildert uns die Mutter von fünf Kindern. Vielerorts wächst mittlerweile ohne Bewässerung nichts mehr. „Das Tragen der Kübel war sehr anstrengend“, erinnert sich Mary. „Wir wollten eine Lösung, die uns körperlich harte Arbeit erleichtert.“ Seit dem neuen Projektzyklus kommen deshalb solarbetriebene Mikro-Bewässerungssysteme zum Einsatz. Sie leiten Wasser aus nahegelegenen Tümpeln oder offenen Wasserstellen über eine Solarpumpe und einen Schlauch auf die Felder. Dabei handelt es sich nicht um automatisierte Anlagen, sondern um leicht handhabbare Lösungen, die Wege verkürzen



Links: Was auf den Feldern von Mary wächst, entscheidet darüber, ob ihre Familie genug zu Essen hat. Janeth (unten, rechts im Bild) und Johnson (Seite 4, zweiter von rechts) von unserer Partnerorganisation GGF machen sich vor Ort ein genaues Bild der landwirtschaftlichen Gegebenheiten.



und körperliche Belastung reduzieren. Auch Mary und ihre Gruppe profitieren künftig von einer solarbetriebenen Pumpe.

**Gemeinschaftliche Lösungen.** Bis Ende 2027 werden zwölf solcher Anlagen installiert. Jede Pumpe gehört einer Landwirtschaftsgruppe, die sie gemeinschaftlich nutzt und sich mit 25 Prozent an den Kosten beteiligt; den Rest finanziert das Projekt. Im Durchschnitt umfasst eine Gruppe rund 30 Mitglieder, die sich die Arbeiten am Feld untereinander aufteilen. Besonders gut funktionieren die solarbetriebenen Mikro-Bewässerungslösungen in Gebieten nahe des Viktoriasees oder anderer verlässlicher Wasserquellen. In sehr trockenen Regionen bleibt die Bewässerung jedoch vom vorhandenen Wasservorkommen abhängig. Doch selbst bei geringen Mengen erleichtert eine Pumpe die Arbeit spürbar, weil sie das Wasser rascher und näher an die Felder bringt. Für Ally Naima ist die Erinnerung an die Dürre von 2017 noch immer präsent. „Wir konnten nichts anbauen. Es gab keine Ernte“, erinnert sich die 39-jährige Mutter von sechs Kindern. Als Mitglied der Bauerngruppe Wapendanao arbeitet sie heute gemeinsam mit den anderen auf rund fünf Acres (etwa zwei Hektar) Maisfeldern – doch ohne geeignete Bewässerung ist das kaum zu schaffen. Die Vorfreude auf die neue solarbetriebene Pumpe ist daher groß: Sie wird die laufenden Kosten senken, verlässlicheres Bewässern ermöglichen und damit bessere Ernten unterstützen.

**Weiterentwicklung.** Regelmäßige Gespräche mit Familien, Besuche auf den Feldern oder Austausch mit lokalen Behörden gehören zum Alltag des GGF-Teams. „Viel Zeit verbringen wir damit, Beziehungen zu pflegen und mit den Familien in Kontakt zu bleiben“, erklärt Johnson die Projektarbeit. „So erfahren wir, was gerade passiert – ob sich eine Dürre ankündigt, eine Ernte gefährdet ist oder eine Gruppe Unterstützung braucht.“ Diese enge Verbindung zwischen den Dörfern und dem GGF-Projektbüro ist entscheidend, um Herausforderungen früh genug zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Zu Projektbeginn legen die beiden oft Hunderte Kilometer zurück – zwischen 700 und 800 pro Monat: „Die Wege sind lang, aber sie lohnen sich“, ist Janeth überzeugt. „Denn am Ende geht es darum, dass die Menschen uns vertrauen. Und dass sie wissen: Wir bleiben.“



**Oben:** Gemeinsam testet die Gruppe COCOBA die neue solarbetriebene Mikro-Bewässerung, um Wasser auf die Felder auszubringen.  
**Unten:** Ally Naima (mit zwei ihrer sechs Kinder) und ihr Mann Ohogo Rajab hoffen, mit der neuen Pumpe ihre Ernten langfristig zu verbessern.



Bewässerung  
sichert die Ernte

Der Mais der Landwirtschaftsgruppe Wapendanao gedeiht und der Ertrag ist in diesem Jahr vielversprechend.



## Wenn der Regen ausbleibt

Die Versorgung ganzer Familien hängt oft an kleinen Flächen, auf denen Mais, Hirse oder Maniok angebaut werden. **Trockenheit ist dort keine Ausnahme – sie bestimmt den Alltag.**



**Für unsere Kinder wird Landwirtschaft zu einem Risiko, wenn die Ernten weiterhin vom Regen abhängig bleiben.** Ester Ngaji

Durch unregelmäßigen oder oft fehlenden Niederschlag gerät die Lebensgrundlage vieler Familien schnell ins Wanken. Schlechte Ernten bedeuten für die Haushalte nicht nur weniger Einkommen, sondern vor allem weniger Nahrung. Wie schwierig solche Zeiten sein können, erinnert sich Ester Ngaji. Die Mutter von zwölf Kindern musste gemeinsam mit anderen Frauen in einer der letzten Hungerperioden lange Wege zurücklegen – bis zu 45 Kilometer insgesamt –, um Mais und Maniok auf einem Markt zu kaufen und später weiterzuverkaufen. „Für den Hinweg sind wir mitten in der Nacht aufgebrochen und erst am Vormittag angekommen“, erzählt die Bäuerin der Landwirtschaftsgruppe COCOBA.

Werden Lebensmittel rar, bleibt vielen oft nur der Weg zu weiter entfernten Märkten – und die Preise steigen stark. Im Zuge des Sei-So-Frei-Landwirtschaftsprojekts lernen die Gruppen deshalb, ihre Felder nachhaltiger zu bewirtschaften und ihre Ernten besser zu schätzen. Dazu gehören auch Vorratssilos aus Edelstahl, die eine sichere, schädlingsfreie Lagerung ermöglichen. Gleichzeitig entstehen Möglichkeiten, den Anbau unabhängiger vom Regen zu machen: Solarbetriebene Mikro-Bewässerungssysteme bringen Wasser näher an die Felder und verkürzen so körperlich anstrengende Wege mit Kübeln. Sie ersetzen den Regen nicht – doch sie helfen, auch in trockenen Zeiten wenigstens einen Teil der Ernte zu sichern.



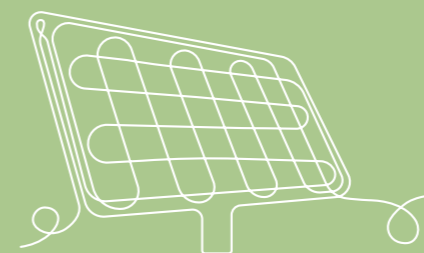
# 25 €

statten eine kleinbäuerliche Projektgruppe mit Saatgut und Werkzeug aus.



# 140 €

finanzieren ein Fahrrad für eine-n Community Facilitator.



# 450 €

kostet ein solarbetriebenes Mikro-Bewässerungssystem samt Paneelen, Pumpe und Schläuchen.

## Helfen Sie jetzt mit!



Eine kleine Summe bei uns hat große Wirkung in Tansania.

Spenden per Zahlschein oder Onlinebanking:  
Sei So Frei OÖ, IBAN: AT30 5400 0000 0069 1733

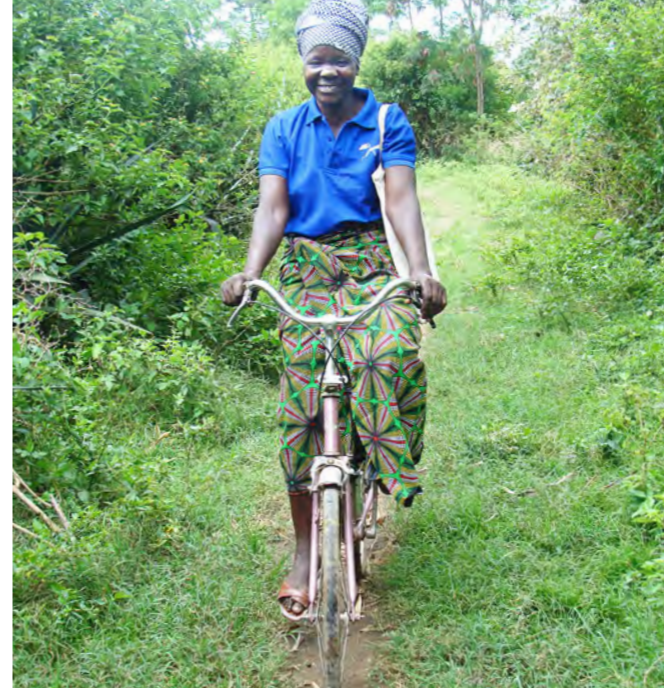
Was wurde aus ...?

# Tansania: Rosemarys Fahrrad

Als wir Rosemary Mwita zuletzt trafen, sauste sie mit Schwung über die sandigen Wege ihres Dorfes. Ihr Fahrrad war schon damals ein verlässlicher Begleiter auf ihren täglichen Wegen zwischen Haus, Feldern und den Landwirtschaftsgruppen. Heute, mehr als ein Jahr später, ist Rosemary weiterhin unterwegs – mit demselben Rad. Und mit noch mehr Erfahrung im Gepäck.

## Weltblick 1 | 2025:

Im vergangenen Jahr gaben wir einen Einblick in Rosemarys Arbeit als Community Facilitator. Nun haben wir der umtriebigen Bäuerin erneut einen Besuch abgestattet, um zu sehen, was sich seither entwickelt hat.



Rosemary fährt gerne mit dem Fahrrad (oben), so kann sie auch entlegene Felder gut erreichen. Bevor es losgeht, kümmert sie sich schon früh am Morgen um das Vieh der Familie (unten).



Gemeinsam lernen: Bei Gruppentreffen (unten links) gibt Rosemary ihr Wissen und ihre Erfahrungen an andere Mitglieder weiter. Daheim hilft sie ihrem Sohn bei den Hausaufgaben (unten rechts).



**Fleißig unterwegs.** Das Fahrrad, das Rosemary vor einigen Jahren erhielt, ist nach wie vor ihr treuer Begleiter. „Ich fahre immer noch täglich damit“, erzählt sie schmunzelnd. Tatsächlich ist das Rad längst unverzichtbar geworden: Es bringt sie zu den Feldern der Landwirtschaftsgruppen, zu Schulungen und Treffen. Und es spart Zeit, die sie an anderer Stelle dringend braucht. Denn der Tag beginnt für Rosemary früh. Noch vor Sonnenaufgang holt sie Wasser, putzt, melkt und bereitet Frühstücksbrei für die Familie zu. Erst danach steigt sie aufs Fahrrad, um sich mit ihren Gruppen zu treffen. „Das Fahrrad hilft mir, meinen Tag besser zu organisieren“, erklärt sie. Die gesparte Zeit nutzt sie nicht nur für ihre Aufgaben innerhalb des Landwirtschaftsprojekts, sondern auch für die Arbeit auf den eigenen Feldern, sowie für Haushalt und Familie.

**Wissen weitergeben.** Mittlerweile unterstützt Rosemary als Community Facilitator vier Landwirtschaftsgruppen, darunter ihre eigene „Upendo No. 1“. Sie berät zu Fruchtwechsel, Bodenmanagement und den Folgen des Klimawandels. Besonders wichtig sind derzeit Schulungen zur Bewältigung von Dürreperioden. „Wir haben bessere Methoden gelernt, um Maniok anzubauen“, berichtet sie. Auf zwei Acres (knapp einem Hektar) wächst die robuste Pflanze nun auf den Feldern der Gruppe. Die Hoffnung: höhere Erträge und zusätzliche Einnahmen durch den Verkauf von Maniokstecklingen.

**Vorbild.** Auch zu Hause hat sich vieles verändert. Drei ihrer Kinder haben ihre Ausbildung oder Schule abgeschlossen, eines steht kurz davor. Die Familie weiß, wem sie das zu verdanken hat. „Manchmal fragen sie mich“, erzählt sie: „Mama, wenn du nicht so hart gearbeitet hättest – hätten wir dann zur Schule gehen können?“ Für Rosemary gehören Bildung und Landwirtschaft untrennbar zusammen: Die Felder sichern das Einkommen – und damit die Zukunft der nächsten Generation. Doch ihr Einsatz wirkt auch über die eigene Familie hinaus. Als Community Facilitator gibt sie ihr Wissen weiter. Damit steht Rosemary stellvertretend für viele engagierte Bäuerinnen und Bauern im Projektgebiet. Fahrräder helfen, Schulungen zu erreichen und Gruppen regelmäßig zu besuchen. Erste Räder sind bereits im Einsatz, weitere werden an qualifizierte Facilitators vergeben – damit Wissen und Unterstützung weiterhin ihren Weg von Feld zu Feld finden.



Nach dem herzlichen Empfang durch Mayra beginnt die Arbeit – wir entwickeln Pläne für die nächsten gemeinsamen Schritte.



Ganz oben: Neugierig blicken die Kinder aus ihrem Klassenzimmer in der Volksschule Sechum. Darunter: Gruppenfoto mit unseren Ex-Stipendiat\*innen samt Andenken an dieses Treffen.

## Partnerschaft stärken

# Eineinhalb Wochen in Guatemala: Eine Projektreise, die zeigt, wie wichtig langjährige Zusammenarbeit und Vertrauen sind.

Ende Februar waren Sei-So-Frei-Geschäftsführerin Magdalena Glasner und Projektmanager Martin Berndorfer in unserem Schwerpunktland Guatemala unterwegs. Gleich zu Beginn der Reise fand ein gemeinsam geplanter Workshop mit Mayra Orellana, der langjährigen Leiterin unserer Partnerorganisation ADICO, statt. Da die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen eine zentrale Säule der Sei-So-Frei-Arbeit bildet, lag bei dieser Reise ein besonderer Fokus auf der strategischen Weiterentwicklung der Kooperation zwischen ADICO und Sei So Frei. „Wir wollten bewusst Zeit schaffen, um über das große Ganze zu sprechen“, betont Magdalena. „Nicht nur darüber, was im letzten Jahr passiert ist, sondern vor allem darüber, wohin wir gemeinsam wollen.“

Nach diesem Auftakt folgten mehrere Tage mit Projektbesuchen im Gemeindegebiet von Joyabaj. In drei Dörfern wurde die Fertigstellung von insgesamt 121 Holzsparöfen bei fröhlichen Zusammenkünften in den Dorfschu-

len gefeiert. Gemeinsam mit Mayra waren wir als Ehrengäste eingeladen. „Für einen Moment durften wir Teil dieser Dorfgemeinschaften sein – das war etwas sehr Besonderes“, erzählt Magdalena.

Auch der Besuch von drei Volksschulen, die mit Unterstützung von Sei So Frei gebaut wurden, stand auf dem Programm. Besonders beeindruckte uns die bereits vor 20 Jahren errichtete Schule in Sechum durch ihre ausgezeichnete Instandhaltung. Am letzten Tag in Joyabaj trafen wir ehemalige Stipendiat\*innen. Acht junge Erwachsene berichteten uns von ihren Erfahrungen – von Studium, Arbeit, Rückschlägen und neuen Chancen. „Diese Begegnungen zeigen uns, dass Bildung nicht immer geradlinig verläuft“, sagt Martin. „Aber unsere Unterstützung wirkt langfristig.“ Kurz vor der Abreise reflektierten wir in der Abschlussbesprechung das vergangene Projektjahr und planten die nächsten Schritte. „Wir arbeiten miteinander“, fasst Mayra zusammen. „Und genau das macht unsere Partnerschaft stark.“



Ein neuer Ofen verändert den Alltag. Gespräche (links) machen deutlich, was das wirklich heißt. Martin (unten) überreichte zur Ofeneröffnung einen Kochtopf als Geschenk.



# Einstand mit unseren Gremien

Am 3. Februar 2026 luden wir unsere neu zusammengesetzten Gremien zum Einstand ins neue Sei-So-Frei-Büro in der factory300 (Tabakfabrik Linz) ein. Für die Mitglieder unseres Vorstands, unserer Vollversammlung und unseres Fachbeirats bot sich dabei – wie auf dem Foto zu sehen – eine gute Gelegenheit, einen ersten Eindruck vom neuen Arbeitsumfeld zu gewinnen. Im Mittelpunkt stand jedoch das persönliche Kennenlernen, sowohl untereinander als auch mit dem Sei-So-Frei-Büroteam. Nach einem Rundgang durch die neuen Räumlichkeiten präsentierten wir das positive Ergebnis der Adventsammlung und gaben Einblicke in die aktuelle Projektarbeit. Wie stark verbunden wir uns innerhalb der „Sei-So-Frei-Familie“ fühlen, zeigte sich beim gemütlichen Ausklang im Foyer. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder unserer Gremien für euren ehrenamtlichen Einsatz und eure tatkräftige Unterstützung!



## Zutaten

2–3 Becher Maismehl

Alternativ kann eine Mischung aus Sorghum- und Maniokmehl verwendet werden.

3–4 Becher kochendes Wasser

Menge an die gewünschte Festigkeit anpassen.



## Veranstaltungen

### 12.06./ EZA-Sommerfest

ab 13:00 Uhr, EZA Fairer Handel in Köstendorf:  
Lager- & Musterabverkauf, Kaffee, Eis & mehr!  
Mit Kinderprogramm.

### 14.06./ Misa de la Solidaridad

09:00 Uhr, Pfarrkirche Ansfelden:  
20 Jahre Bauernmesse aus Nicaragua,  
gesungen von der Chorgemeinschaft Querklang

## Wie in Tansania: Ugali

Je nach Region wird Ugali etwas unterschiedlich zubereitet. In Musoma, dem Sitz unserer Partnerorganisation GGF, mischt man traditionell Sorghum- und Maniokmehl; Sorghum gehört zu den Hirsearten und verleiht dem Brei eine leicht rötliche Farbe. Andernorts verwendet man nur Maismehl.

Wie viele ostafrikanische Gerichte wird auch Ugali mit den Fingern gegessen: Man formt aus dem festen Brei kleine Kugeln und drückt mit dem Daumen eine Mulde hinein – schon entsteht ein perfekter „Löffel“, um Saucen, Gemüse oder Fleisch aufzunehmen. Auf dem Land isst man Ugali oft von einer großen gemeinschaftlichen Platte. In der Stadt schneidet man sich mit einem Messer ein Stück ab und legt es auf den eigenen Teller.

## Zubereitung

Zunächst einen Teil des Mehls mit kochendem Wasser zu einem dünnen Brei verrühren. Unter kräftigem Rühren nach und nach weiteres Mehl hinzugeben, bis die Masse eindickt und eine feste, glatte Konsistenz entsteht. Dabei unbedingtiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Ist der „Brei“ fest genug, wird er auf einem Teller oder einer großen Platte heiß serviert – traditionell zum gemeinsamen Teilen.

## Gewinnspiel

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie eine von drei handgeflochtenen Blumenampeln aus Jute. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



© EZA Fairer Handel GmbH

**Charmant platziert.** Diese fair gefertigte Blumenampel aus natürlichem Material bringt den Frühling in die eigenen vier Wände. Die sanften Naturfarben setzen frisches Grün besonders schön in Szene und lassen Pflanzen noch lebendiger wirken. Ein Blickfang, der Freude macht.

Beantworten Sie folgende Frage:

**Welche Pflanze baut die Bauerngruppe Wapendanao auf ihren Feldern an?**

- a) Maniok
- b) Mais
- c) Sorghum

Senden Sie die Lösung bis 08.05.2026 per Post oder E-Mail an:  
Sei So Frei OÖ, Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz bzw.  
gewinnspiel@seisofrei-ooe.at

Wir wahren Ihre Datenschutzrechte.  
Alle Infos unter: [www.seisofrei-ooe.at/datenschutz](http://www.seisofrei-ooe.at/datenschutz)

**Impressum:** Herausgeberin: Mag.ª (FH) Magdalena Glasner, Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz | Medieninhaber: Sei So Frei OÖ, Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz, +43 677 6116 2243 | Redaktion: Mag.ª (FH) Magdalena Glasner, Mag.ª Ruth Lummerstorfer, Martin Berndorfer, MA; Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz | Konzept & Umsetzung: Q2 Werbeagentur GmbH, 4600 Wels, qzwei.com; Mag.ª Jacqueline Steinhuber (Text), Michael Fraungruber (Grafik) | Hersteller & Herstellungsort: HS Druck GmbH, 4921 Hohenzell bei Ried i. I. | Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: [www.seisofrei-ooe.at/impressum](http://www.seisofrei-ooe.at/impressum) | Fotos: © Sei So Frei OÖ (sofern nicht anders angegeben) | Sponsoring-Mail: Sei So Frei 3/2026 | Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. HS Druck GmbH • ÖUWZ 893

## Silber für Vinc!

Wir feiern mit unserem Sei-So-Frei-Botschafter Vincent Kriechmayr seinen großartigen Olympiaerfolg: Silber im Teambewerb der alpinen Kombination bei den Olympischen Winterspielen 2026. Gemeinsam mit seinem Teamkollegen Manuel Feller holte er damit eine Medaille, die nicht nur sportlich glänzt, sondern auch für jene Werte steht, die uns bei Sei So Frei besonders am Herzen liegen: Teamgeist, Verbundenheit über Grenzen hinweg und der Mut, gemeinsam Großes zu erreichen. Lieber Vincent, zu deiner beeindruckenden Leistung und diesem besonderen olympischen Moment gratulieren wir dir ganz herzlich!



© GEPA pictures

Österreichische Post AG  
SM 17Z041017 N

SEI SO FREI. Die entwicklungspolitische Organisation der  
Katholischen Männerbewegung in Oberösterreich  
Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz

Retouren: Sei So Frei OÖ, Peter-Behrens-Platz 10, 4020 Linz

# Wenn Wasser die Felder erreicht, wachsen in Tansania neue Perspektiven für die Landwirtschaft.



Mit Ihrer Spende unterstützt Sei So Frei Oberösterreich  
Landwirtschaftsgruppen dabei, ihre Felder nachhaltiger zu  
bewirtschaften und dank solarbetriebener Mikro-Bewässerung  
unabhängiger vom Regen zu werden. Helfen Sie, damit  
Familien in Zukunft genug zu essen haben und von ihrer  
Arbeit leben können.

## Ihre Spende zählt!



Für Banking-App

**HYP  
OOE**

EmpfängerIn Name/Firma

Sei So Frei. Katholische Männerbewegung in OÖ

IBANEmpfängerIn

AT30 5400 0000 0069 1733

BIC(SWIFT-Code) der Empfängerbank

OBLAAT2L

82624

KontoinhaberIn/AuftragsgeberIn Name und Anschrift

**EUR**

Betrag

Cent

Verwendungszweck

82624 - Meine Spende  
für Tansania



Bei Telebanking bitte  
folgende Nummer  
angeben:  
82624

Für die steuerliche Absetzbarkeit Ihrer  
Spende unter Reg.Nr. SO-1318 geben  
Sie uns bitte **einmalig** Ihren Namen (lt.  
Meldezeitel) und Ihr Geburtsdatum  
bekannt.

Herzlichen Dank!

ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

**AT HYP  
OOE**

EmpfängerIn Name/Firma

Sei So Frei. Katholische Männerbewegung in OÖ

IBANEmpfängerIn

AT30 5400 0000 0069 1733

BIC(SWIFT-Code) der Empfängerbank

OBLAAT2L

82624

Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet

82624 - Meine Spende für Tansania

Name: Geb. datum:

Adresse:

IBANKontoinhaberIn/AuftragsgeberIn

KontoinhaberIn/AuftragsgeberIn Name/Firma

**EUR**

Betrag

Cent

Prüfziffer

+

006

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Betrag **30+** Betrag +

©PSA FN370048p V10/15 hs Druck GmbH FN 333141p