

Weltblick



4/ Neue Anbaumethoden
sichern die Ernte

8/ Bildung stärkt
Generationen

10/ Mosambik: zwischen
Fortschritt und Alltag

Ausgabe 3 | 26



Ein G'spür entwickeln



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

Die erste Reise in ein neues Land ist für mich persönlich immer etwas sehr Besonderes, etwas Aufregendes, verbunden mit großer Dankbarkeit. Obwohl wir in Mosambik bereits seit über 25 Jahren zusammen mit unserer Partnerorganisation ESMABAMA die Menschen in der Provinz Sofala unterstützen dürfen, war die heurige Projektreise Anfang Mai geprägt von diesen ersten Erfahrungen des Kennenlernens eines Landes – mit seinen Menschen, landschaftlichen Eindrücken, Gerüchen & Geräuschen, aber auch den Herausforderungen.

Der persönliche Kontakt und ein G'spür zu entwickeln für unsere Projektpartner*innen sowie für Land & Leute, sind wesentliche Eckpfeiler der Sei-So-Frei-Arbeit. Möglichst nahe an den Menschen zu sein, im Globalen Süden und in Österreich, ist der Weg, den wir tagtäglich verfolgen. Eine Brücke bilden zwischen den Begünstigten in der Ferne und interessierten Personen hier bei uns. Eine Brücke, die verbindet, die es uns ermöglicht zu informieren, aufzurütteln, unterschiedliche Lebensrealitäten gegenüberzustellen, kritisch zu betrachten und aktiv zu werden. In unserer

globalisierten Welt sind wir eng miteinander verbunden, geopolitische Handlungen haben weitreichende Auswirkungen – oft mehr, als uns lieb ist – und wir konsumieren ganz selbstverständlich Produkte aus aller Welt. Übernehmen wir Verantwortung durch einen offenen Geist für die Welten jenseits unserer Landesgrenzen, zeigen wir Interesse an den Alltagssituationen in anderen Ländern & Kulturen und machen wir die eigene Gesellschaft dadurch ein Stück reicher.

Die Erfahrungen, Eindrücke und Emotionen unserer Reisen wollen wir teilen und hinaustragen. Hautnah und live berichten wir daher von unterwegs auf unseren Social-Media-Kanälen, ganz neu jetzt auch auf WhatsApp (siehe S. 14). Dieser Schatz an Informationen & Impressionen wächst durchs Teilen und so lade ich Sie mit dieser Weltblick-Ausgabe dazu ein, Inhalte, die Sie berühren, weiterzuerzählen an Ihre Familie, Freundinnen und Freunde, an Bekannte – und vielleicht auch darüber zu diskutieren. Denn gemeinsam können wir etwas bewegen. Gemeinsam können wir die Welt ein Stück gerechter machen.

Zeit zum Durchatmen

Was bedeutet Sommer für Sie? Für die einen ist es die Richtung, die noch nicht feststeht, für andere das Gefühl von Sand zwischen den Zehen oder das Licht, das durch getönte Gläser sanfter wird. Sommer ist, was wir daraus machen. Auch das Sei-So-Frei-Team nimmt sich diese Zeit: Von 27. Juli bis 14. August bleibt unser Büro geschlossen. Wir sammeln neue Eindrücke, tanken Energie und freuen uns, ab 17. August wieder mit frischer Kraft für Sie da zu sein. Haben Sie eine schöne Zeit, die genau das bringt, was Sie gerade brauchen!



4/ Hoffnung wächst im Schatten

Wie innovative Anbaumethoden Ernten sichern und Einkommen ermöglichen

7/ ESMABAMA

Unsere Partnerorganisation in Mosambik

8/ Bildung öffnet Türen

Wie Alphabetisierung Erwachsenen in Mosambik neue Perspektiven gibt

10/ Land der Kontraste

In Mosambik treffen steigende Kosten jene am härtesten, die keine Reserven haben

11/ Helfen Sie mit!

12/ Was wurde aus ...?

Tansania: Tiefbohrbrunnen in Tonyo

14/ Informationskanäle

15/ Gewinnspiel, Rezept & Impressum

Werte Leserinnen und Leser des Weltblick!

Manchmal entstehen die größten Veränderungen dort, wo sie auf den ersten Blick kaum sichtbar sind. Nicht in den Schlagzeilen der Weltpolitik, nicht auf den internationalen Finanzmärkten, sondern in einem Gewächshaus in Mosambik, unter einem Schattenbaum, der als Klassenzimmer dient, oder an einem Brunnen in einem abgelegenen Dorf Tansanias. Diese Ausgabe unseres Weltblicks führt uns nach Mosambik, wo Menschen täglich mit den Folgen regionaler, nationaler und globaler Entwicklungen leben. Steigende Lebensmittelpreise, Klimaveränderungen oder politische Unsicherheiten wirken sich unmittelbar auf den Alltag aus. Was für uns oft eine Randnotiz in den Medien bleibt, wird dort zur täglichen Herausforderung. Doch anstatt aufzugeben, packen die Menschen an. In der Provinz Sofala erlernen Bäuerinnen und Bauern (ab Seite 4) neue Anbaumethoden, die sie widerstandsfähiger gegen Dürre machen. Sie organisieren sich in Gruppen, steigern ihre Erträge und schaffen neue Perspektiven für ihre Familien. Gleichzeitig ermöglichen Alphabetisierungskurse (ab Seite 8) Erwachsenen den Zugang zu Bildung – und damit zu Selbstbestimmung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Ab Seite 12 begleiten wir Mariam in Tansania, die bald keinen stundenlangen Marsch mehr zur Wasserquelle zurücklegen muss – dank des neuen Brunnens in Tonyo, den Ihre Spenden aus der Adventsammlung ermöglicht haben.

Nachhaltige Entwicklung beginnt nicht mit großen Versprechen, sondern mit konkreten Möglichkeiten. Sie beginnt mit Wissen, das weitergegeben wird. Mit Wasser, das endlich fließt. Mit Bildung, die Türen öffnet. Und mit Menschen, die ihre Zukunft selbst gestalten wollen. Diese Beispiele zeigen, wie partnerschaftliche Zusammenarbeit langfristig wirkt: konkret, nachhaltig und mit Respekt vor der Eigenleistung der Menschen.

Das Sei-So-Frei-Team

Hoffnung wächst im Schatten



Die Provinz Sofala zählt zu den ärmsten Regionen Mosambiks. Um die Landwirtschaft widerstandsfähiger gegen Dürre und Extremwetter zu machen, errichtete unsere Partnerorganisation ESMABAMA fünf Gewächshäuser mit solarbetriebener Bewässerung und lehrt klimaresiliente Anbaumethoden. Das ermöglicht zusätzliche Ernten – auch in Trockenzeiten.

Herzlicher Empfang. 24 Frauen und zwei Männer der Landwirtschaftsgruppe Badja ye Hama, was soviel bedeutet wie "mein Bruder, die Hacke", begrüßen uns mit Gesang und einer Energie, die ansteckend ist. Ihre Stimmen tragen weit über die Felder, ihre Bewegungen sind fließend, ihre Gesichter strahlen. Es ist ein Willkommen, das mehr sagt als Worte: Wir sind stolz auf das, was wir hier mit eurer Unterstützung geschaffen haben.

Im Gewächshaus nebenan wachsen schon die ersten Tomaten, Salat und Kraut – noch ganz klein und erst vor wenigen Tagen gesetzt, weil das Wetter es nicht früher zugelassen hat. Das Sonnenschutznetz wirft Schatten auf die bewässerten Reihen, das Wasser fließt durch Schläuche, gespeist von einer solarbetriebenen Pumpe. Unter dem Netz bleibt die Erde länger feucht und die Pflanzen haben bessere Voraussetzungen zu wachsen, selbst wenn die Sonne gnadenlos brennt. Dieser Ansatz ist Teil des von Sei So Frei finanzierten Landwirtschaftsprojekts, umgesetzt von unserer mosambikanischen Partnerorganisation ESMABAMA.

Neue Methoden. In den vergangenen zwei Jahren wurden fünf 20 × 40 Meter große Gewächshäuser mit solarbetriebener Bewässerung errichtet. Dabei handelt es sich nicht um klassische Glashäuser, wie sie in unseren Breiten üblich sind, sondern um netzüberdachte Anbauflächen, deren Beschattung die Verdunstung verlangsamt. Ein zweiter Anbau-



zyklus wird möglich – selbst dann, wenn der Regen ausbleibt. 150 kleinbäuerliche Familien sind Teil des Projekts. Sie wurden in klimaresilienten landwirtschaftlichen Praktiken geschult. Dank dieser Bewirtschaftungsmethoden nahm die Produktivität um 65 Prozent zu, Ernteverluste konnten halbiert werden. Die Landwirtschaftsgruppen bauen mittlerweile bis zu 35 verschiedene Kulturen an – das reduziert Risiken und verbessert die Ernährung. Maria ist Mitglied der Gruppe Badja ye Hama. Sie steht am Rand des Gewächshauses und zeigt auf die jungen Pflanzen, während sie uns erzählt: „Ich baue auch zu Hause Reis, Tomaten, Zwiebeln und anderes Gemüse an. Nur Bohnen gehen nicht, wegen der Affen.“ Sie lacht, ein

herzliches Lachen, das die Härte ihres Alltags für einen Moment vergessen lässt. Die Mutter von sieben Kindern hat ihren ersten Mann verloren, jetzt ist ein neuer Mann an ihrer Seite. „Wir arbeiten gemeinsam, denn es gibt sehr viel zu tun.“ Was sie im Projekt lernt – Kompostierung, natürliche Schädlingsbekämpfung, Fruchtfolge, Wassermanagement – hilft ihr, mehr Ertrag zu erzielen. Das Gemüse aus dem Gewächshaus der Gruppe wird am Markt verkauft, der Gewinn am Jahresende untereinander aufgeteilt. „Jetzt wissen wir, was wir tun müssen, damit es gut wächst und Geld bringt“, erklärt Maria. Ihre Worte klingen einfach, aber sie beschreiben eine fundamentale Veränderung: Aus Subsistenzlandwirtschaft ist organisierte Produktion geworden.



Oben: Maria (3. v. r.) und die Mitglieder ihrer Gruppe Badja ye Hama zeigen uns das solarbetriebene Bewässerungssystem. Unten: Joaquim, Vorsitzender der Gruppe Kuchinga, überreicht Sei-So-Frei-Projektmanager Martin Berndorfer als Geschenk drei Kürbisse aus dem Gewächshaus.



Nachhaltige Entwicklung. Wenige Kilometer weiter, auf der anderen Seite des Flusses Búzi, empfangen uns Kuchinga und Hama ye Nhara – zwei weitere Landwirtschaftsgruppen, jede hat 33 Mitglieder. Sie bewirtschaften jeweils fünf Hektar Mais sowie fünf Hektar Sesam und haben jeweils ein Gewächshaus, das mit Wasser aus dem Fluss bewässert wird. „Ein großer Vorteil der Solarpumpe ist, dass wir das Wasser für die Pflanzen nicht mehr am Kopf tragen müssen“, erklärt uns Armin-da, die Vorsitzende-Stv. von Kuchinga „Das ist jetzt viel einfacher.“ Früher musste sie das Wasser Liter für Liter vom Fluss zu den Feldern schleppen – in der sengenden Hitze, während die Sonne auf die ausgetrocknete Erde brannte. Jetzt fließt es durch Schläuche – und unter dem schattigen Netz haben die Pflanzen eine Chance zu wachsen.

Auch Edson Balata, Leiter unserer Partnerorganisation ESMABAMA, ist mit der Entwicklung zufrieden: „Die Landwirtschaftsgruppen haben in zwei Jahren enorme Fortschritte gemacht. Sie produzieren nicht nur mehr, sie produzieren klüger – mit Methoden, die dem Klima standhalten. Sie haben gelernt, sich zu organisieren, gemeinsam zu vermarkten und langfristig zu planen. Das gibt den Familien mehr Sicherheit und neue Perspektiven.“

Zum Abschluss überreichen uns die Mitglieder von Kuchinga und Hama ye Nhara jeweils drei Kürbisse – aus dem Gewächshaus, mit Stolz gerntet. Dann marschieren wir gemeinsam Richtung Auto. Die Sonne steht schon tief und lässt das Wasser des nahegelegenen Flusses glitzern. Während wir weiterfahren, treten die Gruppenmitglieder zu Fuß ihren langen Heimweg an.

Ein Partner auf Augenhöhe in Mosambik: ESMABAMA

Der Name unserer mosambikanischen Partnerorganisation ESMABAMA leitet sich aus den Anfangsbuchstaben der katholischen Missionsstationen Estaquinha, Mangunde, Barada und Machanga ab. Gegründet wurde die Organisation 1992 – unmittelbar nach dem Friedensabkommen, das den 16-jährigen Bürgerkrieg beendete. Seitdem arbeitet sie eng mit der Erzdiözese Beira zusammen und betreibt über die Missionsstationen Gesundheitszentren, Schulen, landwirtschaftliche Institute sowie Alphabetisierungszentren. Damit leistet ESMABAMA einen starken Beitrag zur Entwicklung der drei südlichen Bezirke der Provinz Sofala: Búzi, Chibabava und Machanga.



Edson Balata
Leiter von ESMABAMA

Ausgehend von der Provinzhauptstadt Beira kooperiert ESMABAMA mit verschiedenen international tätigen Hilfsorganisationen, seit dem Jahr 2000 auch mit Sei So Frei OÖ. Unter der Leitung von Edson Balata erhalten Menschen in entlegensten Gebieten des Landes Zugang zu Bildung und Unterstützung in Agrartechniken. Neben der Amtssprache Portugiesisch spricht Edson auch Ndau, eine der rund 20 lokalen Sprachen Mosambiks – ebenso wie viele seiner Teammitglieder. Das schafft Nähe, Vertrauen und erleichtert die Zusammenarbeit mit den Projektteilnehmer*innen.





Bildung öffnet Türen

In Mosambik bleibt dieser Zugang jedoch immer noch vielen Menschen bis ins Erwachsenenalter verwehrt.

Wenn Bildung fehlt. Cristina lächelt, als sie Sei-So-Frei-Geschäftsführerin Magdalena Glasner von ihrem kleinen Geschäft erzählt. Sie verkauft Alkohol und Zuckerrohr. „Mathematik fällt mir leicht, das brauche ich auch für mein Geschäft“, sagt sie. Das Schreiben ist schon etwas schwieriger. „Leider ist das für mich nicht so einfach, weil wir keine Hefte haben. Manchmal schreiben wir auf der großen Tafel.“ Cristinas Schwierigkeiten beim Schreiben sind kein Einzelfall: Rund 40 Prozent der Bevölkerung Mosambiks sind nach wie vor von Analphabetismus betroffen, besonders Frauen. Viele können kein Geld zählen, keine Formulare ausfüllen, Schilder nicht lesen und nicht unterschreiben. Der bis in die 1990er-Jahre andauernde Bürgerkrieg verhinderte regelten Unterricht, und bis heute fehlt vielerorts – aufgrund großer Distanzen und mangelnder Transportmöglichkeiten – der Zugang zu Bildung.

Fremdsprache als Basis. Der Weg aus dem Analphabetismus ist für Cristina und die anderen Teilnehmer*innen besonders herausfordernd. Die meisten von ihnen sprechen zu Beginn ihrer Ausbildung kaum Portugiesisch. Die Amtssprache müssen sie erst als Fremdsprache lernen, damit parallel das Lesen und Schreiben folgen kann. Eine enorme Aufgabe im Erwachsenenalter, und doch eine, für die es nie zu spät ist. Vier Jahre sind im Projekt

„Schule unterm Schattenbaum“ vorgesehen, um den Stoff der sechsjährigen Volksschule zu vermitteln. Der Unterricht findet dort statt, wo er gebraucht wird: mitten im Busch, unter freiem Himmel, im Schatten eines Baums – oder, wo möglich, in befestigten Schulgebäuden, die von Sei So Frei im Rahmen der Adventsamm lung 2023 finanziert wurden. Unsere mosambikanische Partnerorganisation ESMABAMA betreibt im aktuellen Projektzyklus 48 solcher Alphabetisierungszentren in der Provinz Sofala – mit über 2.000 Teilnehmer*innen, darunter 63 Prozent Frauen. An 13 Standorten gibt es mittlerweile befestigte Gebäude. Das Projekt ist eingebettet in den staatlichen Bildungsplan. ESMABAMA gibt Lehrmaterial wie Hefte und Stifte aus, Lehrbücher für Lehrkräfte und Schüler*innen werden von der Regierung bereitgestellt – doch es kommt immer wieder zu Engpässen, weshalb die Organisation selbst Material nachkaufen muss.

Schutz vor Regen. Die in den vergangenen Jahren errichteten Schulgebäude in den

Bezirken Búzi, Chibabava und Machanga machen einen entscheidenden Unterschied: Sie ermöglichen es den Teilnehmer*innen, auch während der Regenzeit oder bei Unwettern in geschützten Räumen zu lernen. Cristina besucht das Alphabetisierungszentrum im Dorf Bura, wo 2024 eines der neuen befestigten Klassenzimmer neben einer bestehenden Volksschule in Betrieb genommen wurde. Vormittags nutzen Schulkinder die Räume, nachmittags finden die Alphabetisierungskurse statt. Der Direktor der Volksschule übernimmt die pädagogische Aufsicht – denn alle Alphabetisierungszentren stehen offiziell unter der Schirmherrschaft einer Schule, die sicherstellt, dass die vorgegebenen Inhalte vermittelt werden und die Teilnehmer*innen am Ende ihr Zertifikat erhalten. „Damit sich im Tagesverlauf alles ausgeht, gehe ich in der Früh aufs Feld, dann kümmere ich mich um den Haushalt, organisiere alles, damit ich am Nachmittag zur Schule gehen kann“, erzählt uns Cristina abschließend. „Ich möchte alle vier Jahre abschließen, das ist mir wichtig.“



Land der Kontraste

Lokale Realitäten treffen auf globale Märkte. Was in Europa als Schlagzeile erscheint, wird in Mosambik zur Existenzfrage. Steigende Kosten für Treibstoff und Lebensmittel treffen jene am härtesten, die keine Reserven haben.



Welten prallen in Mosambik aufeinander. Im Hafen von Beira liegen riesige Industrieschiffe vor Anker, daneben fahren Fischer in ihren winzigen Booten aufs Meer hinaus – Nusschalen im Vergleich zu den stählernen Riesen. An den Stränden spielen Familien in moderner Kleidung neben traditionell gekleideten Frauen, die Waren auf dem Kopf tragen. Restaurants reihen sich in den Straßen der Stadt aneinander, während wenige Meter weiter Gärküchen qualmen und Kinder versuchen, Kleinigkeiten zu verkaufen. Ausländische Investor*innen in Businesskleidung prägen das Stadtbild – sie bauen Straßen, um Rohstoffe abzutransportieren. Doch sobald man die Hauptverbindungsstraßen verlässt, verwandelt sich der Asphalt in extreme Schlaglöcher. Das Stadt-Land-Gefälle ist deutlich sprübar. Und dann gibt es noch die Krisen, die von außen kommen. Aktuell ist Treibstoff in Mosambik knapp – eine Folge des Konflikts im Nahen Osten. Groß-

handelsbetriebe spekulieren mit ihren Lagerbeständen, warten auf den höchsten Weltmarktpreis. Tankstellen am Land bleiben geschlossen, in den Städten bilden sich lange Schlangen. Wenn Treibstoff teurer wird, wird alles teurer: Lebensmittel, die über weite Strecken transportiert werden müssen, Medikamente, Schulmaterial. Internationale Krisen treffen die Ärmsten überproportional. Doch während in manchen Regionen die Unsicherheit wächst, passiert in den ländlichen Bezirken Búzi, Chibabava und Machanga etwas anderes: Menschen bauen Gemüse an, organisieren sich in Gruppen, lernen lesen, schreiben und rechnen unterm Schattenbaum – und schaffen sich damit eine Lebensgrundlage, die nicht von Weltmarktpreisen abhängt. Hier, in einer abgeschiedenen Region der Provinz Sofala, zeigt sich, welches Potential nachhaltige ländliche Entwicklung hat und wie die von Sei So Frei finanzierten Projekte Wirkung zeigen.



15 €

sichern ein Saatgutpaket für eine•n Kursteilnehmer•in.



4,5 €

finanzieren eine Lehrkraft im Alphabetisierungsprojekt für einen Monat.



120 €

ermöglichen den Kauf eines Fahrrads für eine Lehrkraft.

Helfen Sie jetzt mit!



Eine kleine Summe bei uns hat große Wirkung in Mosambik.

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

Was wurde aus ...?

Tansania: Wasser für Tonyo

Ein weißer Fleck auf der Wasserkarte – so beschrieben Expert•innen das tansanische Dorf Tonyo noch im Advent 2025, als wir um Unterstützung für Trinkwasserbrunnen baten. Viele Organisationen hatten vergeblich nach Wasser gebohrt; selbst die staatliche Wasserbehörde RUWASA war unsicher, ob Grundwasser vorhanden sei. Heute, ein halbes Jahr später, steht fest: Es gibt Wasser. Und schon bald wird es fließen.



Der Durchbruch ist geschafft: Nach vielen erfolglosen Versuchen anderer Organisationen stießen die lokalen Expert•innen schon bei der ersten Probebohrung auf Wasser. Dafür musste jedoch 120 Meter tief gebohrt werden.

Erfolg nach vielen Fehlversuchen.
Im Februar 2026 rückte das Bohrunternehmen für die Vorbereitungsarbeiten und die Probebohrung an. Die Spannung war groß, doch bald gab es die freudige Gewissheit: Schon bei der ersten Bohrung stieß man auf Wasser. Der Pumpstest im April bestätigte das Ergebnis: Rund 1.300 Liter pro Stunde können gefördert werden. Genug, um rund 700 Menschen im unmittelbaren Umkreis ganzjährig zu versorgen – und weitere 1.300 während der Trockenzeit, wenn alle anderen Quellen versiegen. Auch für Mariam Selemani gehört das Wasserholen zur mühsamen Arbeit. Die 48-jährige Mutter von acht Kindern schleppt täglich zehn Kübel auf dem Kopf – einen nach dem anderen, von der nächstgelegenen Wasserquelle zu ihrem Haus im Dorf Tonyo. Jeder Kübel fasst 20 Liter, für jede Wegstrecke braucht Mariam zehn Minuten – wenn die nahe Quelle Wasser führt. Doch das tut sie nicht das ganze Jahr über. Von Juli bis Oktober versiegt sie fast vollständig. In dieser Zeit bleibt nur noch eine weit entfernte Wasserstelle. „Ich schaffe so nur noch wenige Kübel pro Tag“, erzählt uns Mariam. „Dann muss ich jedes Mal eine Stunde oder mehr zurücklegen.“

Kurze Wege. Der neue Brunnen wird nur zwei Gehminuten von Mariams Haus entfernt liegen – mit weiteren 2 Entnahmestellen, die auf das Dorfgebiet verteilt sind. Als wir mit ihr darüber sprechen, beginnt Mariam zu lächeln: „Ich glaube, ich werde dann sogar 24 Kübel am Tag für meine ganze Familie holen können.“ Sauberes, sicheres Wasser, das ganze Jahr über. Für Mariam und Hunderte andere wird der Brunnen in Tonyo mehr sein als bloße Infrastruktur. Er bedeutet große Erleichterung, schenkt eine bessere Gesundheit und vor allem Zeit. Keine stundenlangen Märsche mehr. Keine Sorge, ob die Quelle versiegt oder das Wasser krank macht. Keine Schmerzen vom Tragen schwerer Lasten über weite Strecken.

Ein Dorf schöpft Hoffnung. Die Planungen schreiten zügig voran. Wenn alles nach Wunsch verläuft, wird der solarbetriebene Brunnen noch im Juni fertiggestellt, weitere werden folgen. Die offizielle Eröffnung findet einen Monat später statt. Dann fließt nicht nur das Wasser – auch die Freude hat freien Lauf. Dorfbewohner•innen und Politiker•innen versammeln sich, es wird geredet, gegessen, getrunken und getanzt. Ein Fest, auf das das Dorf lange gewartet hat.

Adventsammlung 2025:
Im Advent 2025 sammelten wir Spenden für sauberes Trinkwasser in Tansania. Der Sei-So Frei-Brunnen im Dorf Tonyo ist der insgesamt 23. in der Region Mara – und für die Menschen ein Stern der Hoffnung, der nun Wirklichkeit wird.



Mariam schöpft Wasser an der wenig ergiebigen Quelle. Eine mühsame Routine, die dank des neuen Brunnens bald der Vergangenheit angehört.

Geschichten, die berühren

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen unserer Arbeit: Auf unseren Social-Media-Kanälen teilen wir aktuelle Themen, bewegende Geschichten und spontane Eindrücke aus unseren Projektländern – oft mit Momenten, die im Weltblick keinen Platz mehr finden. Mit unserem Newsletter erhalten Sie außerdem mehrmals im Jahr kompakt die wichtigsten Neuigkeiten, Veranstaltungstipps und Video-botschaften direkt ins Postfach. Folgen Sie uns auch online und bleiben Sie nah dran an den Projekten, die Sie mit Ihrer Unterstützung möglich machen, und an den Menschen, die davon profitieren.



Jetzt WhatsApp-Gruppe beitreten!



@seisofrei.ooe

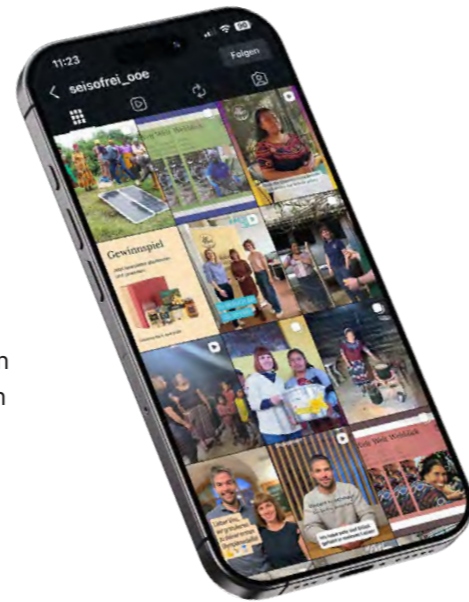


@seisofrei_ooe



@sei-so-frei-ooe

Newsletter abonnieren:
www.seisofrei-ooe.at/newsletter



Entdecken Sie die Welt von Sei So Frei auf unseren Social-Media-Kanälen:

Gewinnspiel



Vielfalt für die Küche. Dieses Geschenkpaket bringt besondere Spezialitäten aus aller Welt nach Hause: aromatische weiße Quinoa aus Bolivien, rote Linsen aus dem Libanon und eine außergewöhnliche Mischung mit lila Klebereis aus Laos. Verpackt im liebevoll gestalteten Baumwoll-Geschenkebeutel wird daraus ein Gewinn, der Genuss und fairen Handel verbindet.

Mehr fair gehandelte Lebensmittel, handgefertigte Produkte und Geschenkkideen finden Sie unter: shop.eza.at

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie eines von zwei hochwertigen EZA-Genusspaketen mit Linsen, Quinoa und Reis – verpackt in einem hochwertigen Beutel mit botanischem Muster. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

In welchen drei südlichen Bezirken der Provinz Sofala ist unsere Partnerorganisation ESMABAMA tätig?

- a) Búzi, Chibabava und Machanga
- b) Caia, Chibabava und Machanga
- c) Búzi, Caia und Chibabava

Senden Sie die Lösung bis 24.07.2026 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

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 | Fotos: © Sei So Frei OÖ (sofern nicht anders angegeben) | Sponsoring-Mail: Sei So Frei 5/2026 | Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. HS Druck GmbH • ÖUWZ 893

Wie in Mosambik: Folha de Abóbora



Kürbisblätter, auf Portugiesisch Folha de Abóbora, sind eine beliebte Beilage in Mosambik und werden in vielen Regionen in unterschiedlichen Variationen zubereitet. Dieses Rezept stammt von Tomás, dem Koch der von ESMABAMA geleiteten Missionsstation Mangunde.

Zubereitung

Einen Bund Kürbisblätter gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Tomaten und 1/2 Zwiebel klein würfeln. Die Zwiebel in etwas Öl glasig anrösten, anschließend die Tomate hinzufügen und bei niedriger Hitze etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Etwas Wasser beimengen und die Kürbisblätter dazugeben. Falls nötig, nochmals etwas Wasser ergänzen. Alles für 10 Minuten kochen lassen und mit Salz abschmecken. Die Kürbisblätter können sowohl warm als auch kalt serviert werden.

Kleine Darlehen. Große Wirkung.

Kleindarlehen

Schon ab 1.000 € investieren und konkret etwas verändern.

Transparent

Sie wissen, wo Ihr Geld wirkt. Klar nachvollziehbar, halbjährlich kündbar.

Wirksam

Ihr Beitrag stärkt den Fairen Handel und die Menschen, die dahinterstehen.

Attraktiv

2 % Zinsen oder 4 % Warengutschein pro Jahr.

Details und rechtliche Rahmenbedingungen unter: www.eza.at/kleindarlehen26

EZA

Fair für mich.
Fair für alle.



Jetzt investieren
und Teil des Fairen
Handels werden.

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

Bildung schafft Chancen, die Familien stärken und ganze Generationen voranbringen.



Für viele Menschen in Mosambik beginnt Bildung nicht in der Kindheit, sondern erst im Erwachsenenalter. Mit großem Einsatz besuchen Frauen und Männer Alphabetisierungskurse, um lesen, schreiben und rechnen zu lernen. Ihre Spende hilft dabei, diesen Weg zu ermöglichen.

Ihre Spende zählt!



**HYP
OOE**

EmpfängerIn Name/Firma

Sei So Frei. Katholische Männerbewegung in OÖ

IBANEmpfängerIn

AT30 5400 0000 0069 1733

BIC(SWIFT-Code) der Empfängerbank

OBLAAT2L

EUR

Betrag

Cent

82634

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift

Verwendungszweck

82634 - Meine Spende
für Mosambik

Bei Onlinebanking bitte
folgende Nummer
angeben:
82634

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

EUR

Betrag

Cent

82634

Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet

82634 - Meine Spende für Mosambik

Geb. datum:

Name:

Adresse:

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma

IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn

006

30+

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

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