



# Land unter – Bildung retten!

## Mumu

### Zutaten für ein Mumu

Süßkartoffeln  
Taro  
Maniok  
Yams  
Kochbananen  
Kokosnussmilch  
„Kumu“ (Spinat-ähnliches  
Gemüse) alternativ  
Wirsing, Lauch  
und Karotten  
Ingwer  
Geflügel  
Schweinefleisch  
Fisch



Das Ganze wird normalerweise zum Garen auf heißen Steinen in Bananenblätter gewickelt, doch in Ermangelung größerer Mengen der Blätter kann auch Alufolie verwendet werden.

### Hier die wichtigsten Schritte:

1. Erdgrube ausheben und Steine im Feuer erhitzen
2. Mumu-Paket auf die heißen Steine legen und damit bedecken
3. Mit Bananenblättern oder Gras und Erde bedecken
4. Zwei Stunden garen lassen, fertig.

Bon appétit!

Zentrum für Mission und Ökumene –

Nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 88181-0 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

[nordkirche-weltweit.de](http://nordkirche-weltweit.de)



nordkirche weltweit  
ZENTRUM FÜR MISSION UND ÖKUMENE