Dansk Ugandisk Venskabsforening
Danish Ugandan Friendship Association

Nyhedsbrev nr. 20. Den 13. december 2021

Kære alle.
Herfra DUFA ønskes I alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.
Først en lille **up-date,** dernæst **julegaven** og sidst **mandelgaven** til jer.

Up-date. Hos os alle og også indenfor hos DUFA har det været en vild Corona tid. Det er stadig en 'vild tid', som vi har oplevet i de snart sidste 2 år og det er ikke ovre, men herfra DUFA kan vi fortælle, at vi i det forløbne år har haft travlt med diverse projekter i Uganda også selvom 'Coronaen' har givet os mange udfordringer, **"for hvordan er det gået dernede",** så er det faktisk gået rigtigt godt. Der er blevet sået frø både til nye træer og frø til ny viden og vi har set nye træer vokse op og gi' afgrøde og vi har set ny viden, der har spiret og affødt nye ideer, så vi er tilfredse.
I er undervejs blevet informeret via vores nyhedsbreve. Vi er kommet godt i hus med både det tre - årige projekt vedr. *"Increasing resilience, sustainability, and inclusive land-use and Land-rights in Plants and Health Cooperative Society, in Northern Uganda"*, som startede juli 2018 og radio projektet, som er fulgt med sideløbende. Nu skal vi til at tænke på næste projekt. Karen Ingrid er vendt hjem efter 1 mdr. i Uganda, hvor hun har haft travlt med at evaluere projekterne og startet med at skrive rapporterne til CISU.

Det 2 årige projektet: *"Data-Driven Initiative for Organic Soybean Farmers in Oyam and Kwania Districts in Uganda"* er også godt i gang. Dette projekt blev der fortalt en masse om, både på sidste generalforsamling og igen på vores nylig afholdte informationsdag, (som for øvrigt gik rigtig godt).

Julegaven til jer: Vi er alle klar over, at vores årlige kontingent er på 100 kr. for en enlig og 150 kr. for en familie. **Merkur Andelskasse: reg. nr. 8401 konto nr. 1042987.** Vi har også fortalt, at for at CISU vil acceptere en ansøgning, så skal der være mindst 50 medlemmer med navn over 18 år. Vi skal altså have vores bagland i orden. Dvs., at det er vores bagland, som bestemmer over, om vi kan få nye ansøgninger afsted. **Kære venner. Vi mangler en del indbetalinger for i år.**

Men vi har nok ikke fortalt jer klart, hvad I egentlig får tilbage for de 100/150 kr.
Udover, at I støtter en god sag, hvor der bliver arbejdet med klima, økologi, fattigdom, økonomi, sundhed og ligestilling indenfor PHCS i Uganda, så er der også nogle konkrete områder, som I kan få del i. Som organisation er DUFA medlem af CISU (vi betaler 1200 kr. om året).
Alle betalende medlemmer i DUFA har adgang til de **kurser**, der bliver udbudt i København (Vartov) og Århus (Klosterport). Så er der nogle af jer, der går rundt med en lille drøm om at få

mere viden eller være med til at 'gøre en forskel', så hold jer ikke tilbage. Kurserne er næsten alle gratis og ellers et meget beskedent beløb, som DUFA refunderer. Jeg vil foreslå, at man ser på CISU's hjemmeside. Det er gratis at tilmelde sig og få tilsendt deres nyhedsbrev, der også giver grundig information om kurser.
Udover kurser har DUFA en årlig **generalforsamling**, hvor medlemmer er meget velkomne.
Årligt har DUFA et **informationsdag**, som er i København. Alle medlemmer er meget velkomne til at tage interesserede med.
I DUFA gør vi hvad vi kan for at holde jer opdateret på, hvad vi laver. Der bliver jævnligt udsendt **nyhedsbreve,** det kan være rejsebreve, opdateringer, nye projekter osv. På vores hjemmeside kan du finde nyhedsbrevene.
Som organisation er det også muligt for os at sende **praktikanter til PHCS**. Indtil nu er der sendt 9 af sted. Dvs. at du også får mulighed for at give studerende mulighed for at deltage i praktikforløb og du vil være med til at få del i **æren**.

Mandelgaven til jer: Da jeg boede i Uganda lavede jeg ofte ost.
Det var så nemt at hente frisk råmælk på markedet. Citroner og forskellige krydderier havde jeg altid i huset. Men at lave ost skulle også planlægges, da vallen skulle gemmes til næste dag og indgå i bagning af gærbrød. Hvor har jeg dog puttet mange forskellige ting ind i brødet for at få et 'grovbrød', f.eks.: sesam, kogte ris, rugmel, bønner, havregryn og hvad jeg havde i gemmerne, som kunne 'fylde op'. Hvor smagte det dog godt med den hjemmelavede ost på nybagt grovbrød!

Sådan laver du din egen hjemmelavede ost. Det er overraskende nemt at fremstille ost hjemme i sit eget køkken. Den nemmeste er, at give sig i kast med en friskost, da den ikke behøver at lagre. Det eneste man skal bruge, for at lave en simpel ost er mælk og en eller anden form for syre, som eddike eller citronsaft. Den færdige ost vil minde om blanding mellem en let ricotta og feta. Man kan eventuelt røre sin ost op med tørrede eller friske urter, for at give den et ekstra pift. Man kan også forsøge sig med en simpel rygning af sin hjemmelavede ost og på denne måde få en frisk og let røget rygeost.

Ingredienser

- 1 liter sødmælk
- 2 tsk. salt
- Saften fra 1 stor citron eller æbleeddike. (Der kan være brug for mere syre. Prøv dig frem, tilføj syre indtil mælken skiller)

Fremgangsmåde

1. Hæld mælken i en gryde og varm den langsomt op.
2. Lige inden mælken når kogepunktet, tilsættes syren.
3. Rør nu rundt indtil mælken begynder at skille imens den stadig står på middelvarme. (Jo mere syre man tilsætter jo mere og hurtigere skiller mælken)
4. Når osten og vallen er skilt fra hinanden, hældes den skilte mælk i et klæde for at skille væsken fra osten.
5. Pres væsken ud med hænderne indtil du står med en fast og tør ost. Man kan lade osten stå i køleskabet og dryppe færdig natten over. Når osten er fast og tør kan den bruges med det samme som en mild feta eller man kan pakke den ind i et viskestykke og lade den stå i yderligere 1-2 dage indtil den har opnået den ønskede fasthed.

Efterhånden som man begynder at være ferm i sin ostefremstilling kan man tilføje sine egne krydderier. Det skal dog gøres helt tidlig i processen.

Med venlig hilsen fra jeres informationsmedarbejder i DUFA.

Gwilli Bergenholtz