

## GUTSCHEIN

Original afrikanisches  
Drei – Gänge – Menü:

eine Schale Hirsebrei zum  
Frühstück, eine Schale Hirse –  
brei mittags und mit etwas  
Glück einige Löffel dünne  
Hirsesuppe abends

**inklusive:** sengende Hitze  
und kaum sauberes  
Trinkwasser

Nr. 01

## GUTSCHEIN

Fast – Food – Menü  
in einem Imbiss oder  
Fast – Food – „Restaurant“  
deiner Wahl

**inklusive:**  
Niedrigslöhne  
für Angestellte

Nr. 02

## GUTSCHEIN

Einladung zu einem  
Promi – Dinner

**inklusive:**  
Verlust deines Freundeskreises,  
denn als Promi hast du leider  
keine Zeit mehr  
für Freundschaften

Nr. 03

## GUTSCHEIN

Lunch – Box “to go”

**inklusive:**  
100% Hektik

Nr. 04

## GUTSCHEIN

Frühstück mit Brot vom  
örtlichen Bäcker, fair  
gehandelter Marmelade,  
Bio – Joghurt und frischen,  
regionalen Früchten

**inklusive:**  
guter Geschmack,  
gesunde Ernährung,  
gutes Gewissen

Nr. 05

## GUTSCHEIN

Gemütlicher Brunch  
mit Freunden

**inklusive:**  
Zeit füreinander,  
nette und offene Gespräche

Nr. 06

## GUTSCHEIN

Raclette – Abend  
mit der ganzen Familie

**inklusive:**  
Anekdoten aus  
Opas und Omas Jugend

Nr. 07

## GUTSCHEIN

Großes Salat –  
und Gemüsebuffet

**inklusive:**  
Einkauf auf dem Biomarkt  
mit Freunden,  
gemeinsames Zubereiten

Nr. 08

## GUTSCHEIN

Typisch ugandisches Essen:  
Matoke (Bananenbrei) oder  
Poshu (Maisbrei) mit Bohnen

**inklusive:** Wissen darum, dass  
viele Menschen in Uganda  
mindestens einmal im Jahr  
eine Nahrungsmittel –  
knappheit erleben und  
sich nicht satt essen  
können

Nr. 09