

# Γεια σας από τη ΖΙΜΠΑΜΠΟΥΕ!

Η Ζιμπάμπουε είναι στη νότιο Αφρική. Περισσότεροι από 16.500.000 χιλιάδες άνθρωποι ζουν εκεί.

## ΕΝΑΣ ΘΑΥΜΑΣΙΟΣ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ

Οι καταρράκτες της Βικτώριας στη Ζιμπάμπουε είναι ο μεγαλύτερος καταρράκτης στον κόσμο. Ο θόρυβος ακούγεται μακριά πάνω από 40 χιλιόμετρα!



## ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΑ ΖΩΑ

Υπάρχουν πολλά λιβάδια στη Ζιμπάμπουε. Μερικά από τα ζώα που ζουν εκεί είναι λιοντάρια, ιπποπόταμοι, καμηλοπαρδάλεις, αντιλόπες και ελέφαντες.



## ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΦΗΤΗ

Τον Απρίλιο του 2018 ο Πρόεδρος Νέλσον και η αδελφή Νέλσον επισκέφθηκαν τη Ζιμπάμπουε. Εκατοντάδες παιδιά τραγούδησαν το «Είμαι Θεού παιδί» για εκείνους.

Λιβουκίλε!

Αυτό σημαίνει «Καλημέρα!» στην Ντεμπέλε.

## ΓΛΩΣΣΕΣ

Η Ζιμπάμπουε έχει 16 επίσημες γλώσσες. Μερικές από αυτές είναι η Σόνα, η Ντεμπέλε και τα Αγγλικά – για να αναφέρουμε μόνο μερικές!

## Χειροτεχνία με ελέφαντα

Η Ζιμπάμπουε έχει τον δεύτερο μεγαλύτερο πληθυσμό ελεφάντων στον κόσμο!  
1. Κόψτε έναν μεγάλο χάρτινο κύκλο για το κεφάλι και δύο μικρότερους κύκλους για τα αφτιά. Κατόπιν κολλήστε τα αφτιά στο κεφάλι.

2. Κόψτε ένα μακρύ ορθογώνιο χαρτί για να φτιάξετε την προβοσκίδα. Διπλώστε το μπρος-πίσω, ώστε να έχει σχήμα ζιγκ-ζαγκ.
3. Κόψτε δύο χαυλιόδοντες ελέφαντα.
4. Τώρα ζωγραφίστε τα μάτια και ένα χαμόγελο για τον ελέφαντά σας. Κατόπιν κολλήστε τους χαυλιόδοντες και την προβοσκίδα στην κορυφή!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΥΝΤΑΓΗ

## Μουρίγο Ουνεντόβι (χόρτα με φιστικοβούτυρο)

Το Μουρίγο ουνεντόβι είναι ένα παραδοσιακό πιάτο στη Ζιμπάμπουε. Ορίστε μια εκδοχή που μπορείτε να δοκιμάσετε!

1. Ψιλοκόψτε **1 κρεμμύδι** και μαγειρέψτε σε ένα τηγάνι με **λάδι** για 3-5 λεπτά. Ψιλοκόψτε **2 ντομάτες** και προσθέστε στο τηγάνι. Μαγειρέψτε για 3-5 ακόμη λεπτά.
2. Κόψτε **10 φλιτζάνια (2400 ml) σπανάκι** (ή χόρτα της επιλογής σας) και προσθέστε στο τηγάνι. Αφήστε τα χόρτα να μαραθούν για 5 λεπτά.
3. Προσθέστε **2 κουταλιές της σούπας (30 ml) φιστικοβούτυρο**, **1/4 της κούπας (59 ml) νερό** και **1/2 κουταλάκι του γλυκού (2,4 ml) σκόνη σκόρδο**. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε **αλάτι** κατά προτίμηση.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε τη βοήθεια ενός ενήλικου!