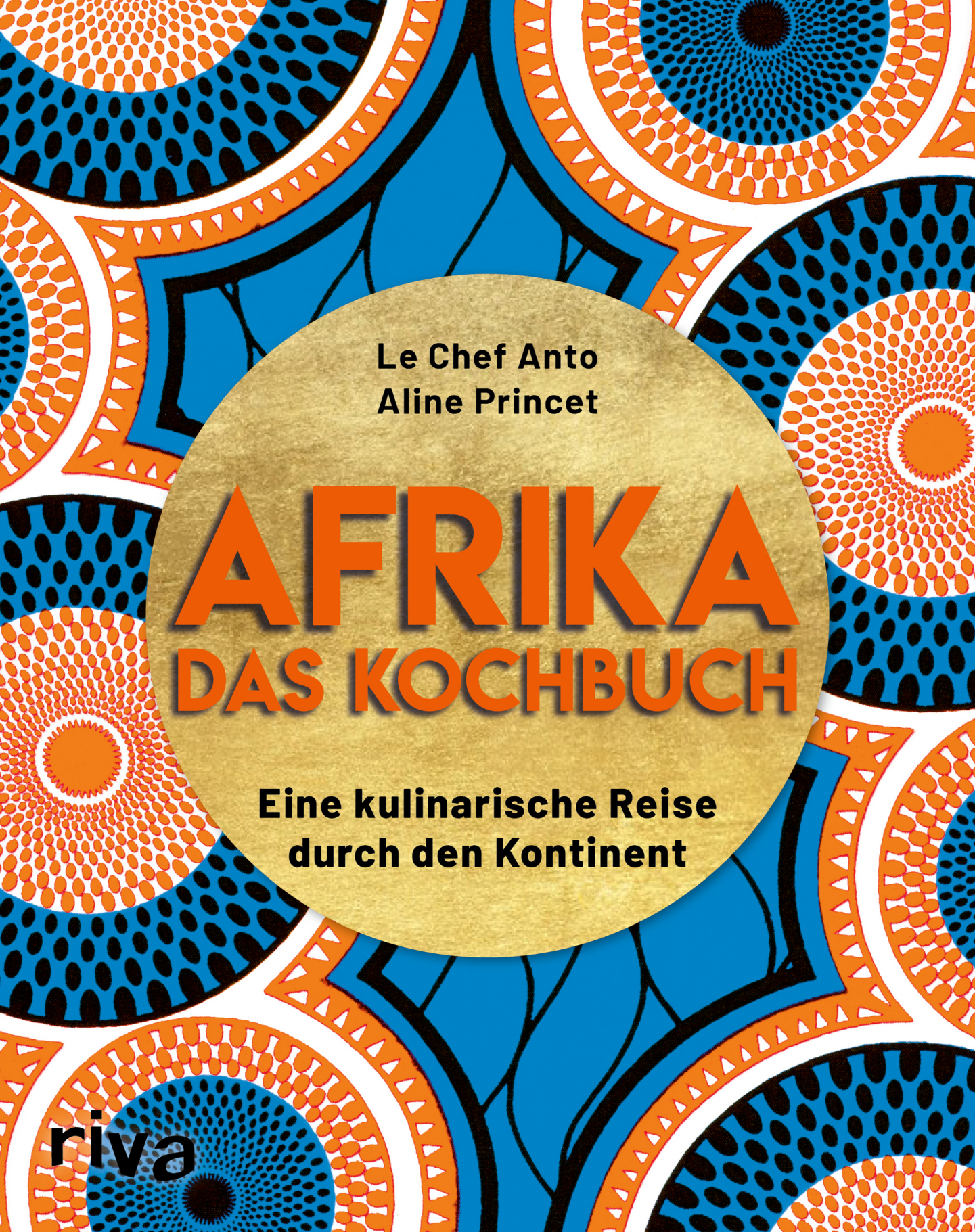




**Le Chef Anto
Aline Princet**

AFRIKA DAS KOCHBUCH

**Eine kulinarische Reise
durch den Kontinent**

riva

**Le Chef Anto
Aline Princet**

AFRIKA

DAS KOCHBUCH

**Eine kulinarische Reise
durch den Kontinent**

riva

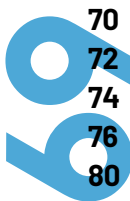
GRUNDREZEPTE UND VORSPEISEN

- 
- 26** Grüner Nokoss (für Fisch und Krustentiere)
 - 26** Roter Nokoss (für Fleisch)
 - 27** Oranger Nokoss (für Gemüse)
 - 27** Ntorolo (Chili- und Gewürzpaste)
 - 30** Schnelle Marinade
 - 31** Niter Kibbeh (Gewürzbutter)
 - 32** Gefüllte Yams-Bällchen (Ghana, Nigeria)
 - 34** Papaya-Gazpacho (Eigenkreation)
 - 36** Taro-Cremesuppe mit Kokoscreme-Wölkchen (Eigenkreation)
 - 38** Maniok-Taler mit Garnelen (Gabun)
 - 40** **Porträt: Soro Solo**
 - 44** Salade Bassamoise (Elfenbeinküste)
 - 46** Gefüllte Krebse einmal anders (Gabun)
 - 48** Thunfisch-Taschen (Senegal)
 - 50** Koki-Beignets und Bissap-Ketchup (Kamerun)
 - 52** Fonio-Salat mit Mango (Eigenkreation, inspiriert durch ein Rezept von Chefkoch Pierre Thiam)
 - 53** Ngondo (Gericht mit afrikanischen Pistazien)(Kamerun, Gabun)
 - 54** Atanga-Creme und Yams-Chips (Kongobecken)
 - 56** **Porträt: Mamani Keïta**
 - 60** Hummus mit Niébé und Roter Bete (Eigenkreation)
 - 62** Kachumbari-Salat (Elfenbeinküste, Kenia)
 - 64** Kitfo (Rindertatar äthiopische Art)
 - 66** Carpaccio vom Barsch mit Mango-Chutney und Penja-Pfeffer (Eigenkreation)

- 7** Die Küchen Afrikas
- 8** **Zwei Länder, eine Küche: Le Chef Anto**
- 10** Die Geschmackswelten Afrikas
- 10** Grundlagen und Traditionen
- 14** Die Vorteile der afrikanischen Küchen
- 15** Einige Spezialitäten
- 17** Wichtige Lebensmittel
- 18** Wichtige Lebensmittel nach Region
- 21** Tipps für den Vorratsschrank

INHALTS

HAUPTGERICHTE

- 
- 70** Gefüllte Meeräsche (Senegal)
 - 72** Riz gras (Fetter Reis)(Burkina)
 - 74** Poulet DG (Hähnchen à la Chef)(Kamerun)
 - 76** Porträt: Sandra Nkaké
 - 80** Kondré de bœuf (Kochbananen-Ragout mit Rindfleisch)(Kamerun)
 - 82** Hähnchen Yassa (Senegal)
 - 86** Liboké de poisson (Fischpäckchen) (Kongobecken)
 - 88** Afrikanische Salatschüssel (Eigenkreation)
 - 90** Salzfisch mit Auberginen (Kongobecken)
 - 91** Waatchi (Ghana, Nigeria)
 - 92** **Porträt: Seydou Boro**
 - 96** Maniokblätter mit Erdnussmus (Gabun)
 - 98** Geflügel in Erdnussskruste (oder Mafé auf meine Art)(Eigenkreation)
 - 100** Pèpè-Suppe (Fischsuppe) (Kongobecken und Westafrika)
 - 102** Geräuchertes Hähnchen mit Odika (Gabun)
 - 104** Chakalaka (Südliches Afrika)
 - 105** Gebratene Okras mit Pilzen (Kongobecken)
 - 106** Nyembwe mit Viktoriabarsch (West- und Zentralafrika)
 - 108** **Porträt: Capitaine Alexandre**

- 112 Thiep Bou Dien (Senegal)
- 116 Rindergeschnetzeltes mit Spinatsauce (Togo)
- 118 Nierenragout mit Linsen (Gabun)
- 120 Kaninchen-Kedjenou (Elfenbeinküste)
- 122 Thunfisch-Garba (Elfenbeinküste)
- 124 Folong-Teigtaschen mit geräucherter Makrele (Zentralafrika)

BEILAGEN

- 128 Allokos (Zentral- und Westafrika)
- 130 Kochbananen-Foufou (West- und Zentralafrika)
- 132 Roter Reis (West- und Zentralafrika)
- 134 **Porträt: Patrick Ruffino**
- 138 Placali (Elfenbeinküste)
- 140 Auberginen mit Bissap-Blättern (Gabun)

127

VERZEICHNIS

STREETFOOD

- 146 Belegtes Baguette (West- und Zentralafrika)
- 148 Frittierte Sardinen (West- und Zentralafrika)
- 150 Gegrillter Fisch (West- und Zentralafrika)
- 152 **Porträt: Fred Ebami**
- 156 Gebackene Banane (West- und Zentralafrika)
- 158 Chin Chins (West- und Zentralafrika)
- 160 Weißer Nougat mit Cashewkernen (Westafrika)
- 161 Knusprige Beignets (Senegal)

GETRÄNKE

- 190 Gnamankoudji (Ingwersaft) (Elfenbeinküste)
- 192 Bissap-Getränk (West-, Ost- und Zentralafrika)
- 192 Bissapolitain (Eigenkreation)
- 194 Milkshake Baba (Baobab und Banane) (Eigenkreation)
- 196 Kinkéliba-Eistee (Eigenkreation)
- 198 Ingwer-Zitronengras-Limonade (Eigenkreation)

DESSERTS

- 166 Erdnuss-Biskuits (Eigenkreation)
- 168 Mango-Tarte à la Tatin (Eigenkreation, inspiriert von einem Rezept des Konditor-meisters Christophe Michalak)
- 170 Crème brûlée mit Baobab (Eigenkreation)
- 172 Mbouraké (Senegal)
- 173 Cremiges Thiakry mit Erdbeersauce (Westafrika)
- 174 **Porträt: Aissé N'Diaye**
- 178 Kokosmilchreis mit frischem Obst (Eigenkreation)
- 180 Speiseeis mit Kondensmilch und Limette (Eigenkreation)
- 182 Cupcakes mit Weißer-Schokolade-Topping (Eigenkreation)
- 184 Gebratene Ananas mit Gewürzen und Maniok-Streuseln (Eigenkreation)
- 186 Birne Belle-Hawa (Eigenkreation)
- 202 Rezeptregister

165



VORWORT

AFRIKA-KOCHBUCH ODER DIE GESCHMACKSWELT AFRIKAS

Meine Intention ist es, eine starke und positive Botschaft auszusenden, und zwar gestützt auf die panafrikanische Küche.

Die westliche Welt interessiert sich seit mehreren Jahren stark für den afrikanischen Kontinent. Ein wichtiger Träger des Booms ist der kulturelle Bereich, ob zeitgenössische Kunst und entsprechende Ausstellungen, Literatur, Mode und Raumkunst mit schillernden Waxprints, Kino mit dem berühmten Marvel-Blockbuster *Black Panther* (herausgekommen 2018) oder die Musik. Warum jedoch findet der kulinarische Bereich nur wenig Beachtung, verglichen mit den Hypes von anderen internationalen Küchen? Dabei zeigt sich die reiche afrikanische Kultur auch im gesamten kulinarischen Erbe.

Ich bin Fotografin und habe mich auf den Bereich der Kulinarik spezialisiert. Seit Jahren illustriere ich Bücher zu den verschiedenen Küchen der Welt, bisher jedoch noch nie zur Küche Schwarzafrikas. Deshalb wollte ich den Fokus nun einmal genau darauf richten. **Ich wollte diese aufgrund von haltlosen, aber fest verwurzelten Vorurteilen viel zu oft vernachlässigte Küche ins rechte Licht rücken.** Mein bisheriges Leben hat mir die Möglichkeit geboten, sehr genussreiche afrikanische Mahlzeiten kennenzulernen, genussreich in Bezug auf den Geschmack, aber auch auf den gemeinsamen Austausch und das Teilen. Das vorliegende Buch ist daher mehr als ein Kochbuch.

Inspiziert von diesen gemeinsamen Mahlzeiten soll dieses Buch **eine Ode an die Gastfreundschaft sein, an die Großzügigkeit und an eine positive Lebenseinstellung.** Ein grafisch ansprechendes und modernes Buch, weit entfernt von allen ethno-folkloristischen Klischeevorstellungen. Da es dabei um das Teilen und die Küche geht, kann ich nicht umhin, einen Gedanken von Epikur frei zu zitieren: »Bevor du dich fragst, was du essen wirst, frage dich, mit wem du deine Mahlzeit teilen wirst.«

Daher habe ich »an meine Tafel« **Persönlichkeiten afrikanischer Herkunft aus unterschiedlichen Bereichen** eingeladen: Ob Journalist, Musiker, Sän-

gerin, Schriftsteller, Choreograf, Pop-Art-Künstler oder Modeschöpferin – es sind vor allem hervorragende Botschafter der schwarzafrikanischen Kultur. **Es geht um Begegnungen und um Porträts der Persönlichkeiten, die nicht nur von ihren Lieblingsgerichten erzählen, sondern auch von den Eindrücken und Bildern, die für sie damit verbunden sind.** Ein Essen kann uns wie ein Lied oder eine Melodie einen Augenblick oder eine Empfindung erneut erleben lassen – und dieses Gefühl ist universell. Durch einen bestimmten Geschmack können Erinnerungen an die Kindheit lebendig werden, vor allem bei Menschen, die fern ihrer Heimat leben.

Neben einer passenden Gästeliste brauchte es noch jemanden, der die Mahlzeit mit Bravour zubereiten konnte. Für diese Aufgabe erschien mir die Chefköchin Le Chef Anto **mit ihrer dynamischen, positiven Persönlichkeit und ihrer modernen und kreativen Küche, die jedoch immer ihren Wurzeln verpflichtet bleibt,** prädestiniert zu sein. In meinen Augen ist sie zudem eine exzellente Botschafterin der schwarzafrikanischen Kultur.

Dieses Afrika-Kochbuch ist auch Ausdruck einer bestimmten Mentalität, daher drängte sich die überaus reiche grafische Welt der Waxprints für die Illustrationen geradezu auf. Fröhlich, vor allem jedoch in einem bewusst unkonventionellen Stil, der sich auch in den Porträtfotos zeigt.

Das vorliegende Buch möchte vor allem **eine Hommage an all jene Afrikaner darstellen, die den Genuss lieben, und ein winziges Stück dieses bunt gemischten, positiven und hedonistischen Afrikas zeigen.** Ob Sie Ihre Heimat verlassen haben, afrikanische Wurzeln haben oder sich einfach für die afrikanische Kultur begeistern, ob Sie Afrika aus der Nähe oder aus der Ferne lieben – dieses Buch möchte Ihnen einen Moment der Freude schenken und Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Genießen Sie die Geschmackswelt Afrikas!

Aline Princet



DIE KÜCHEN AFRIKAS

Der Kontinent Afrika umfasst 54 souveräne Staaten. Durchquert vom Äquator, weist er eine große klimatische Vielfalt auf: in der Mitte und den Küstenzonen äquatorial, an der Peripherie der äquatorialen Region tropisch feucht, in einem Großteil des südlichen Afrikas gemäßigt tropisch mit trockenem Klima und trockenen Wintern, im Norden Halbwüste und Wüste mit sehr hohen Temperaturen und sehr wenig Regen, in Mittelmeernähe gemäßigt mit heißen und trockenen Sommern und kühlen und feuchten Wintern.

Diese klimatische Vielfalt ist ein erster Hinweis darauf, dass die regionalen Produkte und damit auch die Küchen, die in den jeweiligen Gegenden verbreitet sind, sehr unterschiedlich sind. Zwar spricht man häufig von der afrikanischen Küche, sinnvoller wäre es jedoch, den Plural zu verwenden. **Denn auch wenn die Grundlagen sich oft ähneln, gibt es dennoch ebenso viele verschiedene afrikanische Küchen wie afrikanische Länder, Kulturen und Dialekte.** Und während die kulinarischen Spezialitäten der Maghreb-Region mittlerweile relativ bekannt sind, gilt es beispielsweise den Landesteil südlich der Saharawüste kulinarisch erst noch zu entdecken.

Traditionell basieren die verschiedenen afrikanischen Küchen auf einer Kombination aus regionalen Produkten wie Obst, Getreide und Gemüse. Tatsächlich haben, abgesehen von den Wohlhabendsten, nicht alle Menschen die Mittel, um täglich Fleisch und Fisch zu essen.

Die afrikanischen Küchen haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen: zu fett, zu stark gewürzt, zu üppig, zu intensiv riechend, ohne besondere Sorgfalt angerichtet – aber wenn Sie eine Foie gras, eine gute hausgemachte Mayonnaise oder Sauce béarnaise genießen können, wenn Sie sich sogar an einem Münsterkäse erfreuen oder gern Sushis mit Wasabi essen, dann **werden Sie auch die abwechslungsreichen und köstlichen Speisen zu schätzen wissen, die Ihnen die Wiege der Menschheit zu bieten hat.** Pikant und scharf sind übrigens zwei völlig unterschiedliche Dinge. Und da es bei uns auch möglich ist, Chilischoten gesondert zum Gericht zu reichen, haben Sie von jetzt an keine Ausrede mehr, eine Speise nicht zu probieren!

Die Gerichte der afrikanischen Küchen **sind abwechslungsreich, gesund, häufig glutenfrei, oft vegetarisch und manchmal sogar vegan.**

Also wagen Sie es und entdecken Sie die besten Rezepte des subsaharischen Afrikas, eine farbenfrohe und sehr schmackhafte Küche!

Anto Cocagne

Meiner Ansicht nach muss ein Kochbuch vor allem nützlich sein. Wären die Rezepte zu kompliziert, um sie nachzukochen, hätte ich mein Ziel als Autorin verfehlt, nämlich jedermann afrikanische Gerichte zugänglich zu machen und Kochneulinge dabei nicht zu entmutigen. Ich habe daher beschlossen, Rezepte, die mir zu langwierig erscheinen, nicht zu berücksichtigen. Das gilt zum Beispiel für Ndolé, ein Nationalgericht aus Kamerun, das typisch für die Küstenprovinz ist und traditionell für große Feierlichkeiten zubereitet wird, da dies mindestens einen ganzen Arbeitstag dauert. Das sehr bittere Blattgemüse verlangt nämlich eine lange Vorbereitung, um genießbar zu sein – übrigens wird es auch heute noch in bestimmten Gebieten als Ersatz für Chinin bei der Grippebehandlung eingesetzt.

Geboren wurde Anto Cocagne in Frankreich, während ihre Eltern dort studierten, sie wuchs jedoch in ihrem Heimatland Gabun auf. Mit 20 Jahren kehrte sie nach Frankreich zurück, um dort – zur großen Enttäuschung ihres Vaters – das Kochen zu erlernen. Gabun verweigerte ihr jedoch ein Stipendium: »Alle Mädchen können kochen, warum muss man dafür nach Frankreich gehen?«, fragte man sie bei der Antragstellung. Aber Aufgeben gab es für Anto nicht.

Kochen und Backen waren schon früh ihre Leidenschaft – sie verkaufte selbst gemachte Backwaren an die Mitschüler ihres Gymnasiums und im gesamten Viertel. Ihre Eltern vertrauten ihr und ließen sie ziehen. Zum Glück ...

Nachdem sie ihre zweijährige Ausbildung mit dem Fachdiplom im Bereich Kochen abgeschlossen und einen Gewerbeschein für die Gastronomie erworben hatte, besuchte sie in Paris die angesehene Kochschule Grégoire-Ferrandi. Sie spezialisierte sich auf die Eventküche und machte ihren Bachelor als Gastronomin mit Wahlfach Catering-Organisation für Empfänge und Veranstaltungen.

Zwischendurch absolvierte sie Praktika im »Carlton« in Cannes beim Spitzenkoch Éric Pras, ausgezeichnet mit dem Titel »Meilleur Ouvrier de France«, und bei den bedeutendsten Caterern von Paris. Es folgte ein Jahr in den USA, wo sie schließlich als Sous-Chef in einem

»Hilton«-Hotel in South Carolina tätig war.

Mit diesen Referenzen ausgestattet, hoffte Anto Cocagne, nach Gabun zurückkehren und dort arbeiten zu können ... und erlebte eine herbe Enttäuschung. Die Restaurants in Libreville bevorzugten als Chef de Cuisine männliche und europäische Kandidaten. Also kehrte die junge Frau nach Frankreich zurück und machte sich daran, ein ehrgeiziges Projekt zu verwirklichen: Sie wollte eine traditionelle panafrikanische Küche anbieten, und diese modern präsentieren. Panafrikanisch? Ja, denn sie wollte vor allem die Produkte Afrikas und nicht die einzelnen Länder in den Mittelpunkt stellen, da, wie

sie immer wieder betont, »die Grenzen der Länder Afrikas nicht von den Afrikanern definiert, sondern uns aufgezwungen wurden«.

Die Franzosen kannten die subsaharische Küche nicht, die Köche übrigens ebenso wenig wie die Gäste. »In Paris gehen alle japanisch oder indisch essen. Wer aber besucht die Restaurants subsaharischer afrikanischer Küche? Das beschränkt sich auf eine kleine eingeschlossene Gemeinde«, beklagte die junge Frau. Also beschloss sie, traditionelle afrikanische Gerichte mit ausgewählten Gewürzen neu zu interpretieren und raffinierter zu servieren.

Anto Cocagne brachte ihre Talente auf vielfältige Weise zum Einsatz: Sie kochte bei Kunden zu Hause, beriet Restaurants, wie sie ihr Speisenangebot erweitern konnten, und betreute die Rezepte für *Afro Cooking*, die erste Zeitschrift für die schwarzafrikanische Küche.

ZWEI LÄNDER, EINE KÜCHE

LE CHEF

Da es schwierig blieb, als Frau, noch dazu als farbige, in der Küche zu überzeugen, nahm sie 2018 an dem ausschließlich für Frauen ausgeschriebenen Wettbewerb »Cuillère d'or« teil. Mit Erfolg: Sie gehörte zu den sechs ausgewählten Finalistinnen und gewann den Sonderpreis Eugénie-Brazier für ihre Kreativität. Seit 2019 moderiert sie die Sendung *Rendez-vous* auf dem französischen TV-Sender Canal+ und stellt unterschiedliche afrikanische Länder und deren Küchen vor. Dies gibt ihr die Gelegenheit, einem breiten Publikum die vielfältige, geschmack- und aromareiche kulinarische Kultur Afrikas nahezubringen.

ANTO



DIE GESCHMACKSWELTEN AFRIKAS

Um die Entwicklung der afrikanischen Küchen zu verstehen, muss man sich zuerst mit der Geschichte des afrikanischen Kontinents befassen.

Was hat man in Afrika vor der Kolonisation gegessen? Schwer zu sagen. Es gibt keine schriftlichen Aufzeichnungen aus dem alten Afrika, und da die Rezepte mündlich weitergegeben wurden, haben die Vorfahren leider viele davon mit ins Grab genommen.

5000 v. Chr. erlebte der Kontinent mehrere Wanderungsbewegungen der Bantus: Als diese immer wieder an andere Orte zogen, haben sie ihre Rezepte mitgenommen und diese den jeweils vorgefundenen örtlichen Gegebenheiten angepasst. Der arabische Einfluss, und damit auch die Islamisierung der betroffenen Regionen, breitete sich vor dem europäischen in Afrika aus. So haben die arabischen Berber den Couscous nach Westafrika gebracht. Die Araber haben den Handel mit dem Orient in Ostafrika entwickelt und waren wahrscheinlich an der Einführung mehrerer Gewürze beteiligt.

Lebensmittel wie Tomaten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok, Kürbis, Zucchini, Bohnen, Mais, Erd-

nüsse, Chilischoten, Paprika, Kakao, Vanille und Ananas wiederum sind ein Erbe Amerikas. Diese Produkte waren vor dem 15. Jahrhundert bei Afrikanern und Europäern unbekannt.

Vor der Kolonisation bestand Afrika aus verschiedenen Königreichen. Als Europa den Kontinent nach der Berliner Konferenz (auch bekannt als Kongokonferenz) von 1885 aufteilte, wurden diese Reiche zerstückelt: So kommt es, dass sich manche Gerichte einerseits sehr stark ähneln, je nach Land oder ethnischer Gruppe jedoch Unterschiede aufweisen.

Während bestimmte Aufgaben wie die Jagd den Männern vorbehalten waren, fiel das Kochen anfangs in den Zuständigkeitsbereich der Frauen. Bis heute gibt es Stämme, bei denen ein Mann eine Küche nicht betreten darf. Die Rezepte wurden mündlich von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Und wenn eine Frau nur Söhne hatte, an ihre Nichten oder ihre Schwiegertöchter.

Ob es sich um Festtags- oder Alltagsgerichte handelt, dieses Buch ist eine Ode an die Geschmackswelten Subsahara-Afrikas.

GRUNDLAGEN UND TRADITIONEN

Vorab einige Dinge, die man wissen sollte:

- **Das Essen mit den Fingern ist absolut normal und kein bisschen primitiv.** In den westlichen Ländern gelten so viele Regeln, dass das Essen mit den Fingern heute als unsauber und unerzogen angesehen wird. Studien haben jedoch nachgewiesen, dass es gesünder ist, da man langsamer isst. Etwas mit den Fingern zu essen stellt eine ganz besondere, wertschät-

zende Verbindung zu den Lebensmitteln her, die man zu sich nimmt. Außerdem macht es ehrlich gesagt einfach mehr Spaß.

- **Die Mahlzeit ist ein Augenblick des Teilens, des Austausches und der Begegnungen.** Eltern und Kinder essen gemeinsam. Wenn Gäste da sind, sitzen die Erwachsenen auf der einen Seite und die Jüngsten auf der anderen Seite, aber die Mahlzeiten bleiben immer ein

gemeinsames Erlebnis. Während man in Europa niemals zu Besuch kommt, ohne eingeladen zu sein, kocht man in den afrikanischen Kulturen immer mehr als eigentlich vorgesehen, für den Fall, dass jemand spontan vorbeikommt.

- **Die Häufigkeit der Mahlzeiten ist unterschiedlich**, von einer bis drei am Tag, je nach den finanziellen Mitteln der Familie und der Verfügbarkeit der Lebensmittel. Traditionell gibt es bei einer Mahlzeit nur ein Gericht, aber davon normalerweise reichlich und so serviert, dass alle aus einer Schüssel essen. Selbst wenn heute manche für sich eine Abfolge von Vorspeise, Hauptgericht und Dessert eingeführt haben, entspricht dies nicht unserer Esskultur. Die Mahlzeit wird in der Regel mit einer oder mehreren frischen Obstsorten beendet. Was Snacks betrifft, werden diese von Schulkindern als Nachmittagsimbiss und von Berufstätigen am Ende des Arbeitstages verzehrt. Gegrilltes kommt eher am Abend auf den Tisch, dazu trinkt man Bier oder regionale Getränke.
- In Afrika werden, abgesehen von einigen Ausnahmen, **Lebensmittel nicht in Konservendosen oder tiefgekühlt gekauft**. Sie finden solche Waren übrigens auch nur in Geschäften für europäische Kunden. In erster Linie, weil diese Produkte sehr teuer sind, außerdem widersprechen sie unseren Traditionen. Für uns ist es nicht vorstellbar, anders als mit frischen Produkten zu kochen. Gemüse, Fleisch und Fisch werden daher nur selten im Supermarkt besorgt. Traditionell werden Lebensmittel auf dem Markt bei bekannten Händlern gekauft, die einen »meine Tochter« oder »meine Liebe« nennen. So entstehen eine Beziehung und auch eine Nähe zu den Händlern, wie man sie im Supermarkt niemals finden würde.
- Wir essen nicht »wie die Weißen«. Das mag abwertend klingen, ist aber nicht so gemeint. »Essen wie ein Weißer« bedeutet einfach,

noch Fleisch an den Knochen oder Gräten übrig zu lassen. **In Afrika muss alles gegessen werden, was essbar ist.** Das gilt auch für Fisch, den wir komplett, mit Haut, Gräten und Kopf, verzehren.

- **Wir essen keine Tierkinder.** Bevor ein Tier geschlachtet wird, hat es der Gemeinschaft gedient – durch seine Milch, wenn es sich um eine Kuh handelt, durch seine Eier, wenn es ein Geflügel ist, durch seine Muskelkraft, um Waren etc. zu transportieren. Da die Familien zudem groß sind (durchschnittlich haben sie fünf Kinder), erscheint es sinnlos, ein armes kleines Lamm zu töten, das kaum ein Jahr alt ist, wenn es doch auch ein Schaf gibt, das sehr viel ergiebiger ist und eine zehnköpfige Familie sattmachen kann. Deshalb finden sich keine Rezepte mit Kalb- oder Lammfleisch.
- **Die Lebensmittel werden entweder roh oder gegart gegessen.** Was im Westen bei Fleisch als gar gebraten bezeichnet wird, nennt ein Afrikaner »archicuit«, also komplett durchgebraten (ohne eine Spur von Blut). Die Oberfläche in der Pfanne gebratener, gegrillter oder frittierter Speisen muss gut geröstet sein und Farbe angenommen haben.
- Afrika gehört zu den Regionen, in denen eine Laktoseintoleranz sehr verbreitet ist. Daher zählt Milch, wie sie im Westen konsumiert wird, bei den Afrikanern nicht zu den traditionell verwendeten Lebensmitteln. Außer bei bestimmten Nomadenvölkern wie den Fulben (französische Bezeichnung: Peulhs) oder den Massai, die seit Jahrtausenden Rinderzucht betreiben, wird **die Milch von Kuh, Zebu, Kamelstute oder Ziege nur selten verzehrt**. Im Zuge der Globalisierung ist es heute allerdings vielen Herstellern gelungen, Milchprodukte in abgewandelter Form in die afrikanischen Ernährungsgewohnheiten einzuschleusen. So finden sich verschiedene Sorten von Milchpulver oder gezuckerter und ungezuckerter Kondensmilch in den Läden.

AFRICA

enier D'Afrique





DIE VORTEILE DER AFRIKANISCHEN KÜCHEN

2016 wurde die westafrikanische Küche von der Weltgesundheitsorganisation auf **Platz 4 der fünf gesündesten Küchen der Welt** eingestuft! Das ist doch erstaunlich für eine Küche, die unter allen möglichen Klischees leidet: zu fett, zu üppig, zu stark gewürzt, zu sehr dies und zu sehr das ...

Einer Studie zufolge sollen **die traditionellen Speisen Westafrikas ebenso gesund sein wie japanisches Essen**. Sie enthalten nämlich einen großen Anteil an Lebensmitteln, deren gesundheitsfördernde Wirkung anerkannt ist: Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, getrockneter oder geräucherter Fisch und weitere Lebensmittel, die viele Ballaststoffe und Omega 3-Fettsäuren aufweisen.

Zu den Vorteilen der afrikanischen Ernährung gehört auch, dass der **Kontinent weniger von verarbeiteten Produkten überschwemmt wird als die westlichen Länder und die saisonale Verfügbarkeit noch respektiert wird**: So finden Sie dort beispielsweise keine Mangos, wenn diese keine Saison haben, und darüber regt sich auch niemand auf. Ganz im Gegenteil.

Außerdem dient eine Mahlzeit in den Dörfern auch der Gesundheitspflege. Schon Hippokrates sagte: »Lass die Nahrung deine Medizin sein«, und dieses Zitat entspricht den Tatsachen. Um dies mitzerleben, muss man jedoch eher in ländliche Gebiete gehen, fern vom Trubel der Städte und von der Umweltverschmutzung, die die Modernisierung mit sich gebracht hat.

EINIGE SPEZIALITÄTEN

Es gibt Gerichte und Lebensmittel, die in ganz Afrika verbreitet sind, und darüber hinaus Spezialitäten, die sich je nach Land, Ethnie, den jeweils vorherrschenden Anbaumöglichkeiten und den geografischen Gegebenheiten unterscheiden.

Zu den bekanntesten Speisen, die Sie in den meisten Ländern finden werden, gehören:

- **Erdnusssauce** für ein Fleisch- oder Fischragout, im Senegal besser bekannt unter der Bezeichnung »Mafé«, in Mali als »Tiguadégué«, in Togo als »Azindessi« oder in Gabun als »Nfoug owono«.
 - **Maniokblätter**, im Kongobecken heißen sie »Saka-saka« oder »Pondu«, auf Madagaskar »Ravitoto«, in Mosambik »Matapa«, auf den Komoren »Mataba«, im Senegal »Etodjey« und in anderen Ländern Westafrikas »Blättersauce«.
 - **Sauce mit rotem Palmöl** für Fleisch- oder Fischragout. An der Elfenbeinküste wird sie »Samensauce (sauce graine)« genannt, in Gabun »Nyembwè«, im Kongobecken »Moambe« und in Togo »Dekou dessi«.
 - **Pfeffersuppe oder »Pèpè Soupe«**, einfach eine Suppe auf Basis von Fleisch, Innereien und/oder Fisch und Krustentieren.
 - **Riz gras (fetter Reis)** aus dem Senegal, der auch als »Riz wolof oder jollof« bezeichnet wird, findet sich auch in mehreren Ländern Westafrikas wie Ghana und Nigeria. Ergänzt mit Gemüse und Fisch wird daraus »Thiep Bou Dien«, und mit Gemüse und Fleisch heißt das Gericht »Thiep Bou Yapp«. In Kenia nennt sich das Gericht »Pilaw« (riz pilau) und wird mit Fleisch und indischen Gewürzen zubereitet.
 - **Okrasauce**, im Senegal heißt sie »Supu kandj« (oder »Soupou kandja«), auf Mauritius »Lalo«, in Ghana und Nigeria »Okra Soup«, in Togo »Fetri dessi«, und sie wird überall gern gegessen, ob im Westen, in der Mitte oder im Osten des Landes.
 - **Die Auswahl an Fleisch und Fisch** hängt von der Verfügbarkeit und der Religion ab. In den Küstengebieten wird viel frischer, getrockneter und geräucherter Fisch verzehrt, außerdem Muscheln und Krustentiere. Im Inland werden eher Geflügel und Rindfleisch geschätzt. Fleisch wird in den Großstädten mehr konsumiert als im ländlichen Raum, da es teurer ist – manche Familien essen mehrmals pro Woche vegetarisch und Fleischgerichte nur zu besonderen Gelegenheiten.
-

Yams



Maniok



Taro



Kochbananen



Süßkartoffel



Okras



afrikanische
Auberginen



Paprika



WICHTIGE LEBENSMITTEL

Tomaten



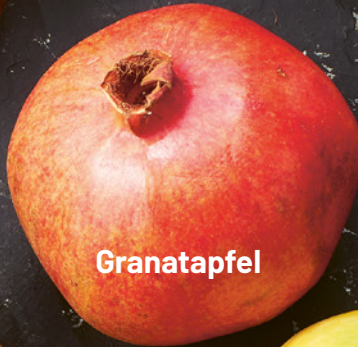
Avocado



Ananas



Granatapfel



Atanga (oder
Safou, afrikani-
sche Pflaumen)



Tamarinde



Mango



Limetten



Habanero-
Chili-
schoten



milde
Chilischoten



Ingwer



Kokosnuss



Bananen



WICHTIGE LEBENSMITTEL NACH REGION

WESTAFRIKA

Reis ist das Grundgetreide, dicht gefolgt von Hirse in Form von Millethirse, Sorgho (oder Sorghumhirse) und Foniohirse. Mais (als Korn oder Mehl) und Weizen (als Mehl) sind ebenfalls weit verbreitet. Im Sahel wird Hirse in Form von Mehl oder Grieß gegessen, während man in Westafrika die Foniohirse bevorzugt, eine Art Grieß.

Am meisten konsumiert werden folgende Lebensmittel:

- **Kochbanane, Okra, Erdnüsse, Bissap (Roselle, Afrikanische Malve), Rote Bete, Karotte, weiße Rübe, Spinat, Ingwer, Knollengemüse (Yams, Maniok, Süßkartoffel, Taro, Macabo), Bohnen,**
- **Rind, Schaf, Huhn, Perlhuhn, Truthahn, Zackenbarsch oder Weißer Zackenbarsch, Viktoriabarsch, Wolfsbarsch, Meeräsche, Tilapia, Krebs, Flusskrebis, Austern, Muscheln,**
- **Cashewkerne, afrikanische Pistazien.**

ZENTRALAFRIKA

Während in Westafrika zu jedem Gericht Reis serviert wird, bevorzugt man in Zentralafrika Produkte aus der Maniokwurzel als Beilage, die es in allen möglichen Varianten gibt, zum Beispiel Bobolo, Miondo, Chikwangu, Ogouma, Gari ...

Die am meisten verzehrten Knollengemüse sind Maniok, Taro, Yams, Süßkartoffel und Macabo. Die Kochbanane liegt beim Konsum auf dem zweiten Platz, dicht gefolgt von Reis und Mais.

Aufgrund der dichten äquatorialen Wälder und der zahlreichen Flüsse sind Wild, Fisch und Krustentiere sehr beliebt. Allerdings wurde das Wild infolge der verschiedenen Epidemien mit dem Ebola-Virus in den letzten 20 Jahren nach und nach durch Geflügel ersetzt: Huhn, Perlhuhn, Truthahn.

Fische und Krustentiere werden frisch, gepökelt, getrocknet und/oder geräuchert verzehrt, angerichtet mit rotem Palmöl.

Am meisten konsumiert werden folgende Lebensmittel:

- **Rind, Schaf, Huhn, Perlhuhn, Truthahn, Dorade, Seeeiche, Viktoriabarsch, Wolfsbarsch, Meeräsche, Tilapia, Krebs, Flusskrebis, Austern, Muscheln, Langusten,**
- **Bohnen, Erdnüsse, afrikanische Pistazien, Okra, Sauerampfer.**

OSTAFRIKA

Die Regionen Ostafrikas wurden durch zahlreiche verschiedene Kulturen beeinflusst, was zu einer bunten Mischung von Zutaten, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsmethoden geführt hat. Beinahe alle Gerichte werden mit einer breiten Palette an Gewürzen verfeinert, die eine sehr gute Qualität haben müssen, um den authentischen Geschmack zu gewährleisten. So ist beispielsweise die Verwendung von frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer aus ganzen Pfefferkörnern oder von Zimt, der bis zu 20 Jahre lang gereift ist, der Schlüssel, um sicherzustellen, dass die Gerichte dieser Region die erforderliche Geschmacksintensität erreichen.

Ganz allgemein konzentriert sich die ostafrikanische Küche auf Getreide, langsam geschmorte Ragouts, Caris (Currys) und Milchprodukte, die (vor allem am Horn von Afrika) mit verschiedenen Gewürzen und Gewürzmischungen aromatisiert werden, die im Norden (Jemen, Oman und Ägypten) dem arabischen Einfluss zu verdanken sind, im Osten der Verbindung zu Indien.

Die bekannteste unter den ostafrikanischen Küchen ist sicher die äthiopische. Die Spezialität des Landes ist Injera, ein fermentiertes Fladenbrot aus Teffmehl, luftig und leicht gesäuert, das wie eine Art Unterlage anstelle von Besteck verwendet wird, um andere Speisen damit aufzunehmen (ähnlich wie Chapati und andere Fladenbrote in Indien). Das beliebteste Gericht, das mit Injera serviert wird, ist Wot, ein sämiges Ragout mit Fleisch, Gemüse oder Linsen.

Am meisten konsumiert werden folgende Lebensmittel:

- **Reis, Mais, Maniok, Sorgho und Millethirse,**
- **Rind, Schaf, Huhn, Dorade, Viktoriabarsch, Wolfsbarsch, Meeräsche, Tilapia, Krebs, Flusskrebs, Garnelen, Sardine,**
- **Bohnen, Linsen, Grünkohl, Tomate, Kokosnuss, Karotte, Paprika,**
- **Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Gewürznelke, Bockshornklee, Tee, Curry.**

SÜDLICHES AFRIKA

Zahllose Spuren der Vergangenheit haben diese Region geprägt, die einst ein Handelszentrum unter portugiesischem und malaysischem, aber auch niederländischem oder arabischem und indischem Einfluss war. In den südlichen afrikanischen Ländern wird sehr gerne Fleisch gegessen. Außer bei streng vegetarischer Ernährung kann man diese Region daher nicht verlassen, ohne ein Braai mitgemacht zu haben, die lokale Form des Grillens. Braai ist in allen Ländern dieser Gegend verbreitet und für die Einheimischen ein fester Bestandteil der Esskultur.

Am meisten konsumiert werden folgende Lebensmittel:

- **Millethirse, Mais, Bohnen, Weizen,**
- **Rind, Kudu, Springbock, , Impala, Biltong (Trockenfleisch), Würste (Boerewors),**
- **Krebse, Garnelen, Langusten, Austern, frischer Fisch,**
- **Avocado, Cashewkerne, Kokosnuss, Marula, Ingwer, Zitrone, Orange, Pomelo, Trauben, Paprika, Tomate, Gurke.**