

BENI TONKA

GOOD



VORWORT VON
ALICE HASTERS

ILMINE

KARIBISCH & VEGETARISCH KOCHEN

Brandstätter 

BENI TONKA
GOOD
LIME

KARIBISCH & VEGETARISCH KOCHEN

Mit Fotografien von Silviu Guiman
und einem Vorwort von Alice Hasters

Brandstätter 

**GOOD DAY,
GOOD DAY**

INHALT

VORWORT

VON ALICE HASTERS

EINLEITUNG

LIME

WAS IST LIMING?

GOOD LIME FOOD GUIDE

ALLES ÜBER KARIBISCHE ZUTATEN

REZEPTE & STORYS

KARIBISCHE VIBES ZWISCHEN RÜSSELSHEIM, TOBAGO, MORUGA, SAN
FERNANDO, MARACAS, PORT OF SPAIN UND KÖLN

REZEPT-REGISTER

ALLE REZEPTE IM ÜBERBLICK



VORWORT

Von Alice Hasters

Als ich in die Wohnung meiner Schwester kam, war Beni schon voll zugange. Er war zu Besuch in Berlin, übernachtete in der Wohnung meiner Schwester und hatte mich und ein paar Freund*innen dorthin eingeladen. An der Spüle häuften sich Schüsseln, auf der Arbeitsplatte waren Mehlspure, der Tisch war bereits mit Tellern gedeckt, Musik lief im Hintergrund. Es roch himmlisch. Die vom Ofen aufgeheizte Luft in der Küche war durchzogen von einem süßen Kokosduft. Kurze Zeit später nahmen wir alle Platz und Beni servierte uns einen warmen, runden Coconut Bake. Wir kauten lächelnd, nickten zustimmend. Es war ein wundervoller Abend.

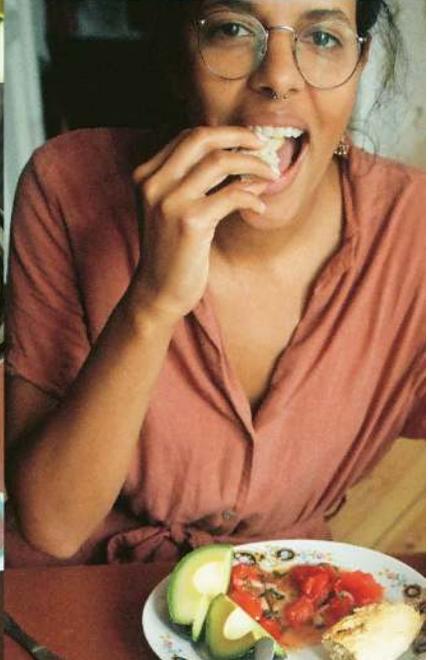
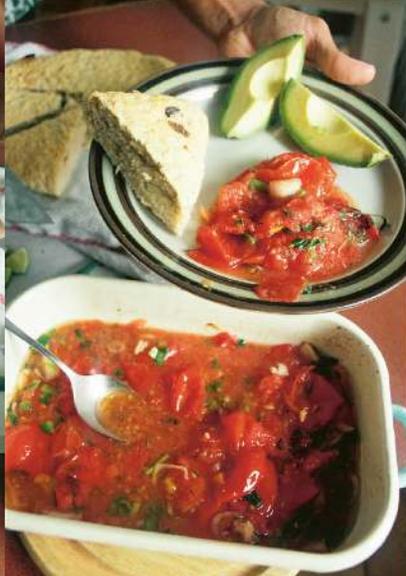
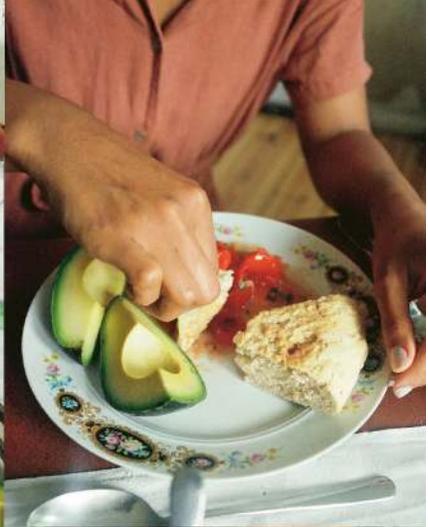
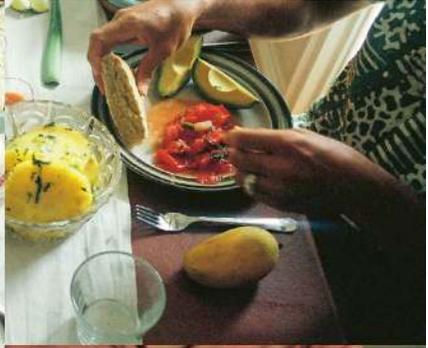
Beni und ich kennen uns schon lange. Als wir uns das erste Mal begegneten, kellnerte ich in einem Café und brachte ihm versehentlich einen Cappuccino, den er nicht bestellt hatte. Das muss etwa zehn Jahre her sein.

Beni und ich haben einiges gemeinsam. Schwarz und in Deutschland lebend, Familie in diesem Land sowie in den USA, Wurzeln in der Karibik, eine Liebe für das Schreiben, für gutes Essen und: eine Identität voller vermeintlicher Gegensätze, für die es keine Vorlage gibt. Beni hat ein Wort für Menschen wie uns: Nowherian. Menschen, die kein eindeutiges Heimatland haben, keinen Ort, an den sie zurückkehren können und sich wahrlich und vollkommen zu Hause fühlen. Das ist unter anderem das Schicksal derjenigen, deren Vorfahr*innen verschleppt oder vertrieben wurden. Nowherians wachsen damit auf, häufig

gefragt zu werden, woher sie kommen. Und sie haben keine befriedigende Antwort darauf. Zumindest keine kurze. Weder für die Fragenden noch für sich selbst.

Manche von uns hören auf, über diese Frage nachzudenken. Geben sich mit einer Halbwahrheit-Antwort zufrieden, verdrängen sie oder akzeptieren das große unlösbare Fragezeichen in unserer Biografie. Andere fangen an zu suchen, zu forschen, wälzen Historisches, Bücher, entdecken Musik. Gehen kleinen Anekdoten nach, die Familienmitglieder erzählten, aber nie ausführten. Bergen kleine Traditionen, Lieder, Sprichwörter – oder eben Rezepte –, mit denen sie aufgewachsen sind, ohne zunächst zu begreifen, dass es ihre Aufgabe ist, sie an einen neuen Ort zu verpflanzen und blühen zu lassen. All diese Dinge fügen sich in unsere Geschichte ein wie lang vermisste Puzzleteile.

Manche, wenige von uns, gehen einen Schritt, den auch Beni gegangen ist: Wir kehren zurück, besuchen Heimatorte, die wir noch nie gesehen haben. Wir finden dort Spuren von uns selbst. Sehen uns reflektiert in den Menschen, deren Sprache wir eventuell gar nicht sprechen. Und auf einmal bergen wir nicht nur Traditionen, mit denen wir aufwuchsen, sondern auch welche, die wir neu lernen. Sammeln sie auf und machen sie uns wieder zu eigen. Denn sie gehören zu uns, wir wussten es nur bis dato nicht. Darum geht es auf den folgenden Seiten.



Aber ist das nicht ein Kochbuch? Ja, das ist es.

Dieses Buch zeigt, was Kochen sein kann. Nämlich viel mehr als das bloße Zubereiten von Essen. Wer kocht, erzählt eine Geschichte. Wer kocht, kann eine wertvolle Erinnerung kreieren, eine potenzielle Tradition, kann Heilung schaffen und Verbindungen herstellen. Wer kocht, schreibt sich in eine kollektive Erinnerung ein.

An diesen Aspekt denken wir selten bewusst, wenn wir in der Küche stehen. Doch täglich, wenn wir Töpfe und Pfannen auf den Herd stellen, Zutaten aufreihen, unsere Räume mit Aromen füllen, erzählen wir eine Geschichte, manchmal improvisiert, manchmal streng nach Vorlage. Für mich ist es eine Erkenntnis, die mich schon lange fasziniert, und genau deshalb liebe ich dieses Buch so sehr: Was wir kochen – wann und wie –, nach welchem Essen wir uns sehnen, wird vielleicht immer die ehrlichste und authentischste Beschreibung unserer Identität bleiben. Beni versteht das – und das öffnet eine Tür.

Die Rezepte in diesem Buch sind zum Niederknien lecker. Die Beschaffung der Zutaten wird einige dazu bringen, Neuentdeckungen in ihrer eigenen Umgebung zu machen. Beni teilt mit diesem Kochbuch äußerst großzügig seine Geschichte und lädt dazu ein, sie mitzuerzählen, mitzukochen.

Es ist Benis lang erarbeitete Antwort auf die Frage, woher er kommt. Eine von wahrscheinlich vielen. Für die einen mag sie einzigartig, ungewöhnlich oder neu erscheinen. Für andere wird sie vielleicht ein lang ersehntes Wiedererkennen sein. Doch sie ist auch da, um sie sich zu

**„DAS LEBEN IST WIE EIN
TANZ. WIR REAGIEREN
AUF BEWUSSTES UND
UNBEWUSSTES, AUF
ERWARTBARES UND
ÜBERRASCHENDEN UND
FORMEN DARAUS
UNSERE BEWEGUNGEN.“**



EINLEITUNG

Von Caroline von der Goltz

Wer Beni Tonka sprechen hört, spürt, dass der 36-Jährige schon viel getanzt hat, tanzen musste, zu immer neuen Rhythmen, bisweilen auf holprigem Grund. Zugleich wohnt seinen Worten eine wohlwollende Akzeptanz inne, eine immanente Zuversicht, die untrennbar ist von dem, was er sagt. Und ein Hauch Poesie, immer.

Aber von vorn. Beni Tonka: geboren im hessischen Rüsselsheim, aufgewachsen mit seiner Mutter, deren Schwester Ingrid und seiner Oma, genannt Änni. Sie wird noch eine wichtige Rolle spielen – in Benis Leben und in diesem Buch. Oft reisen die drei Frauen mit dem Jungen nach Italien und Spanien, manchmal besuchen sie Freund*innen im ehemaligen Jugoslawien, die immer dieselbe Hühnersuppe servieren.

Als Beni vier Jahre alt ist, heiratet seine Mutter einen US-Soldaten. Beni nennt ihn Dad. Geht irgendwann davon aus, dass er schon immer dagewesen ist. Benis Mutter lässt ihren Sohn in dem Glauben, freut sich, dass er nun endlich einen eigenen Papa hat, so wie die anderen Kinder. Dafür, dass der auf keinem der Babyfotos zu sehen ist, hat Beni eine einfache Erklärung: Dad muss sie selbst geschossen haben.

Dann kommt Jazzmin zur Welt, Benis Schwester. Die zwei Kinder und ihre Eltern wandern aus, nach Nordamerika, wo die Familie alle drei Jahre ihren Wohnort wechselt.

Wegen Dads Job. Feuchtwarme Sommer, trockene Winter.
Ständig neue Freund*innen, die nie bleiben.

Nachdem Beni die Schule abgeschlossen hat, geht er zurück nach Europa. Zunächst nach Baden-Baden, wo Änni inzwischen lebt. Er liest, hängt seinen Gedanken nach, verliert sich in manchen. Gut, dass Änni da ist, ihn immer wieder erdet. Am liebsten sitzen die beiden in der Küche, wo er ihren Geschichten lauscht, über ihr eigenes und ihr gemeinsames Leben, während sie kocht und er ihre Arbeitsschritte aufmerksam beobachtet. Rotkraut. Eierlikörkuchen. Kartoffelsalat, ohne Fleisch, »nur ein bisschen Speck«. Änni und Beni.

Eine Zeit lang arbeitet er mit einem Imker zusammen. Waldemar gibt Einblicke, wie so ein Bienenleben vonstattengeht, referiert über die Weisheit der Waben, lehrt Beni, wie man einen kühlen Kopf bewahrt, besonders in heiklen Situationen, führt ihn in die dunklen, intensiven Honigsorten ein, die viel komplexer, viel tiefgründiger sind als der klassische Blütenhonig.

Dann kommt Benis Mutter zu Besuch. Sagt ihm die Wahrheit über seinen leiblichen Vater. Ein Mann aus Trinidad. Sie hat nur einen Namen. Beni sucht. Findet eine Nummer. Wählt.

Nichts.
Das Telefon ist nicht in Betrieb.



Meine Mutter und ich besuchen Freund*innen im ehemaligen Jugoslawien, 1988.

Beni ist 23, als er die Suche nach seinem Vater aufgibt und nach Spanien geht, um Tiere zu fotografieren (am liebsten Vögel), Gedichte zu schreiben, in einer Olivenölfabrik zu arbeiten, zu essen. Das alles hilft, um zu verarbeiten, was er so lange nicht wusste und nun weiß. Um eine neue Melodie zu finden, zum Tanzen, die Beine schwer, das Herz auch.

Im Zuge einer seiner ornithologischen Studien beschließt er, dem Mauersegler, einem schwalbenähnlichen Langstreckenzieher, nach Köln zu folgen. Hier im Rheinland lebt es sich entspannt, die Kunst- und Designszene ist lebendig, die Menschen sind offen, interessiert an Benis Geschichte. Er ist eine Weile als Outdoor-Guide im Kölner Umland tätig, dann für zwei Jahre immer mittwochs in der Werkstatt des Geigenbauers Claus. »Jedes Stadium muss schön sein«, pflegt dieser zu sagen und meint damit, dass alle Phasen des Fertigungsprozesses Sorgfalt und Bedachtsamkeit verdienen.

Die filigrane Arbeit mit Holz und Saiten inspiriert Beni, an seinen Texten zu feilen. Es entstehen vor allem Gedichte und Kurzgeschichten. Einige davon liest er auf Bühnen, andere im Tonstudio – die Aufnahmen verwebt der lokale Produzent Twit One mit Geräuschen, Klängen und Melodien zu einem experimentellen Album, das den Namen »Leatherback« trägt.

Es ist der Rhythmus der Musik, vor allem aber der Beat dieser Stadt – Köln – und die dort entstandenen und inzwischen nährenden, vertrauensvollen Beziehungen, die ihn dazu bewegen, die Suche nach seinem Vater fortzusetzen. Im Juli 2012, Beni ist 26, stößt er bei einer

Internetrecherche auf eine neue Telefonnummer. Er wählt. Freizeichen.

Jemand nimmt ab.

Sechs Monate später. Beni steht am Flughafen von Trinidad und Tobago. Das Terminal öffnet sich, die Sonne blendet. Warme, dichte Luft. Laute Musik. Zwei Teufel, von den Hörnern bis zum Schwanz mit Motoröl beschmiert, bauen sich vor ihm auf, brüllen, das Innere ihrer Münder glühend rot. Hier, auf den karibischen Inseln, ist gerade Karneval, überall mischen sich fantastische Figuren unter Wartende und Passant*innen.

Da steht Beni nun, im weißen T-Shirt, unmaskiert und verwirrt, nur Beni, wenige Sekunden, bevor er seinem Vater zum ersten Mal gegenüberstehen wird, während alles um sie herum tanzt, und die beiden für einen Moment stillstehen.

Zur Begrüßung umarmen sie sich, recht ungelenkt, steigen dann in den roten Jimny und fahren Richtung Süden - zu Benis Familie, die weder weiß, dass er kommen wird, noch dass er überhaupt existiert. Sie sind überwältigt. Begrüßen ihn mit Maissuppe und Maniok-Klößen.

Schließen ihn erst in ihre Arme, dann in ihre Herzen. Sein Vater - den er mittlerweile Pop nennt - besitzt zu dieser Zeit die Zeitung »The Moruga Chronicle«. Auch er ein Mensch des Wortes also. Beni beginnt, für das Journal zu schreiben und gibt es irgendwann sogar heraus.

Als Beni zurück nach Köln geht, bringt er hundertprozentigen Kakao mit, als Geschenk für seine Freund*innen. Er hatte ihn auf Aunty Eileens Veranda

gekostet und war beeindruckt gewesen von der Tiefe, der geschmacklichen Vielschichtigkeit – und von seiner euphorisierenden Wirkung. Beni beginnt, den Kakao zu verkaufen. Er und sein Freund Jonas bauen die Marke »Moruga Cacao« auf, die mittlerweile über ein umfassendes Sortiment verfügt.

Beni steigt irgendwann aus, widmet sich lieber dem Schreiben. Und experimentiert mit Saucen: Besonders die mit Chili studiert er eingehend, gemeinsam mit Pop und Aunt Cynthia, die beide begnadete Köch*innen sind. Auf der Grundlage ihrer Rezepte kreiert er seine eigene, füllt sie in Flaschen, tauft sie »Soka Sauce« und vertreibt sie auf dem deutschen Markt. Bis heute.

Und jetzt eben dieses Buch, in dem alles plötzlich einen Sinn ergibt, dieses Konglomerat aus dem, was passiert ist – und dem, wie es geschmeckt hat. Mit vegetarischen Rezepten aus seiner neuen Heimat Trinidad und Tobago und solchen aus Hessen, von Änni. Angereichert mit Geschichten, die Beni erzählt: über Identität und die Suche nach den eigenen Wurzeln. Übers Loslassen und Zusammenfinden. Und über GOOD LIME – die leichte, karibische Lebensart, bei der alles kann und nichts muss. Meistens wird dabei getanzt. Beni tut es allemal.



Essen und Geschichten, zusammen mit Drinks, Musik und Vibes, das sind die Hauptzutaten für einen *good lime*.

LIME

„ONE CAN CHILL ALONE, BUT ONE CANNOT LIME ALONE.“

Liming ist ein zentrales Element des Alltags auf Trinidad und Tobago. Aus zufälligen Treffen an der Straßenecke entwickeln sich nach ein paar Drinks spontan lange, fröhliche Zusammenkünfte. Eine zufällige Begegnung mit alten Schulfreund*innen im Park kann von ein bisschen Smalltalk zu einem stattlichen Barbecue werden, bei dem immer mehr Freund*innen und Bekannte dazustoßen.

Das Phänomen geht zurück auf britische Matrosen, die noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts nach langen Fahrten an Skorbut litten. Den Mangel an Vitamin C versuchten sie gleich nach dem Landgang mit Limetten auszugleichen. Daher verpassten ihnen die Einheimischen den Spitznamen limeys. Danach ging es zumeist direkt in Rum Shops und an Straßenecken, wo weitergetrunken und gefeiert wurde. Die Einwohner*innen übernahmen schließlich das Muster und wurden selbst zu *limers*. Später dann wurde daraus die Kunst des Zusammenfindens, als die man *lime* wohl am besten beschreiben kann.

- Ein *lime* ist eine intensive Angelegenheit. Man ist befreit, lebt im Moment und geht auf in der Gemeinschaft mit anderen.

- Ein *lime* ist wie ein Spiel. Es zieht uns so in seinen Bann, dass wir die Zeit aus den Augen verlieren: ein entscheidender Faktor für einen *good lime*.
- Ein *lime* kann immer und überall stattfinden, aber ein spontaner *lime* ist der beste. Besonders dann, wenn er unvermutet größer wird und den ursprünglichen Rahmen sprengt.

Anlässlich meines ersten Besuchs bei meiner Familie auf Trinidad und Tobago fanden sich viele Menschen zusammen, die sich lange nicht gesehen hatten oder sich noch nie begegnet waren. Ab einem gewissen Punkt wurden all diese Begegnungen zum *lime*, bei dem wir Essen und Trinken, Geschichten und Musik teilten.

GOOD LIME FOOD GUIDE

Es ist erstaunlich, wie viele karibische Zutaten man in Deutschland findet und wie viele Zutaten wir mit der Karibik gemeinsam haben. Mit diesem Guide kannst du dich bei der Auswahl deiner Lebensmittel sicher fühlen. Einige von euch werden mit den meisten der Zutaten bereits bekannt sein. Mir helfen diese Tipps auch, wenn ich wieder in der Karibik bin. Und es gibt immer etwas Neues zu lernen. Niceness!

BODHI

Ähnlich wie Buschbohnen, aber länger und auch roh genießbar. Heißen auch Langbohnen, Spargelbohnen, Schlangenbohnen oder chinesische lange Bohnen.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Ähnlich wie grüne Bohnen

WO & WIE KAUFEN?

Indische Lebensmittelläden, Afroshops, online

ALTERNATIVEN

Grüne Bohnen

CHANNA

Indisches Wort für Kichererbsen, besonders wenn sie geröstet, mit Currypulver gewürzt oder als Snack zubereitet werden.

WO & WIE KAUFEN?

Supermärkte, indische Lebensmittelläden, online

CREMA DE COCO

Süße Kokoscreme. In Trinidad und Tobago und in den meisten karibischen Ländern fügt man heißer Schokolade Kondensmilch hinzu, um ihn zu süßen und zu verdicken.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Sehr süß, Kokosnussgeschmack. Ist dickflüssig wie Kondensmilch.

WO & WIE KAUFEN?

Afroshops, indische Lebensmittelläden, online

ZUBEREITUNG

Kakao, Desserts und Cocktails

ALTERNATIVEN

Gesüßte Kondensmilch

GRÜNE MANGO

Unreife Mango. Grün bedeutet auf Trini auch unreif.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

In rohem Zustand säuerlich, nussig. Die Süße zeigt sich nach dem Kochen.

WO & WIE KAUFEN?

Supermärkte, indische Lebensmittelläden. Sollte supergrün, sehr hart und glatt sein. Schwarze Flecken sind unproblematisch.

ZUBEREITUNG

Wird in Currys, Chutneys, Chows (Obstsalaten) und Kuchelas verwendet.

HIBISKUS

In Trinidad und Tobago wird aus den Blüten der Sorrelpflanze (in Afrika beheimatete Hibiskusart) unter dem Namen Sorrel ein beliebter Tee zubereitet. Meist wird er als jamaikanischer Hibiskus oder einfach als getrockneter Hibiskus bezeichnet. In Westafrika unter den Namen Zobo, Bissap und Sobolo bekannt. Wird traditionell in der Weihnachtszeit getrunken. Reich an Vitamin C.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Fruchtige, süße, säuerliche und adstringierende Noten

WO & WIE KAUFEN?

Afroshops, indische Lebensmittelläden, Asia-Läden, online

ZUBEREITUNG

Wird für Getränke, Desserts und Gelees verwendet.

KARAILLE

Auf Deutsch Bittergurke oder Bittermelone genannt. Eine tropische Gemüsefrucht, die aussieht wie eine Gurke aus einer anderen Galaxie.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Superbitter – ein gewöhnungsbedürftiger Geschmack, den ich zu lieben gelernt habe. In rohem Zustand gummiartig, gekocht quietschig und knackig.

WO & WIE KAUFEN?

Indische Lebensmittelläden, Asia-Läden, online. Karaille sollte hart, gummiartig und hellgrün sein und keine weichen Stellen aufweisen.

ZUBEREITUNG

Seit Jahrhunderten in vielen Ländern (Afrika, Asien, Südamerika und in der Karibik) ein beliebtes Lebens- und Heilmittel.

KOCHBANANEN

Die beliebteste Frucht in der Karibik, Westafrika, Süd-/Lateinamerika und der weiteren afrikanischen Diaspora. Sie werden zubereitet, wenn sie grün, gelb, rötlich-gelb oder fast schwarz sind – je nach gewünschtem Reifegrad und Rezept.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Roh weniger süß als normale Bananen, außen hart und innen leicht klebrig. Die Süße kommt beim Kochen zum Vorschein. Wie stark, hängt vom Reifegrad und dem Rezept ab.

WO & WIE KAUFEN?

Unter dem Namen Plantain in Afrosshops, indischen Lebensmittelläden, Asia-Läden, online. Die Haut sollte straff, aber relativ glatt sein, nicht geschrumpft und frei von weißen Flecken. Schwarze Flecken sind normal, es sei denn, sie werden durch Prellungen verursacht.

ZUBEREITUNG

Grüne Kochbananen werden im Allgemeinen gekocht als Proviant oder Beilage gegessen. Außerdem finden sie in Suppen Verwendung. Gelbe bis rötlich-gelbe Kochbananen können gekocht, geröstet, gebraten oder gegrillt werden: ein perfekter süßer Kohlenhydratlieferant für ein herzhaftes Essen.

Schwärzliche oder überreife Kochbananen eignen sich am besten zum Frittieren. Mit ein wenig Salz können sie mit den besten Desserts in jedem Restaurant mithalten.

GOOD TO KNOW

Werden nur gegart verzehrt, nicht roh.

KORINTHEN

Herber Cousin der Rosinen. Für Korinthen werden kleinere, violett-schwarze Trauben verarbeitet.

GESCHMACK/DUFT & KONSISTENZ

Rosinig, aber weniger süß und nicht so weich

WO & WIE KAUFEN?

Supermärkte, online

ZUBEREITUNG

Black Cake, Gebäck

ALTERNATIVEN

Rosinen, andere Trockenfrüchte