



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 des-si«.
 - **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



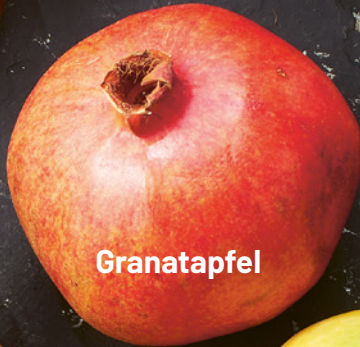
Avocado



Ananas



Granatapfel



Atanga (oder
Safou, afrikanische
Pflaumen)



Tamarinde



Mango



Limetten



Habanero-
Chili-
schoten



milde
Chilischoten



Ingwer



Kokosnuss



Bananen

