

Buchtipp: Kulinarisches aus afrikanischen Ländern



8. Juni 2015

Eine gute Soße bleibt nicht auf dem Teller, so ein Sprichwort aus dem westafrikanischen Mali. Die afrikanische Küche Interessierten zugänglich zu machen, ist ein Anliegen der Mitwirkenden an diesem Rezeptbuch.

In dem reich bebilderten Buch, anschaulich illustriert mit Zeichnungen, sind die Kochanleitungen mit genauen und interessanten Details zum Nachahmen aufgelistet. Afrikaner, die in Deutschland leben, präsentieren ihre aus ihren Heimatländern mitgebrachten Gerichte. Diese Mahlzeiten sind ein lebendiger Ausdruck der kulturellen und sozialen Besonderheiten, die jedes Land auszeichnet.

Die enorme Reichhaltigkeit und Kochkunst der afrikanischen Küche zeigen sich in der umfangreichen Palette der Speisen und Gerichte. Zum Nachkochen der empfehlenswerten Essensvorschläge finden sich die dafür notwendigen Zutaten in einer Vielzahl von Läden in grösseren Städten.

Hinterfragt werden sollten die Anmerkungen über »Maggi in Afrika«. Es stimmt, die Nutzung ist weitverbreitet, dennoch zahlreiche Konsumenten setzen auf lokale Gewürze. Denn die afrikanischen Länder verfügen über nahrhafte und gesunde Ernährungszugaben. Sicherlich können AfrikanerInnen bestätigen, dass die lokal hergestellten und genutzten Gewürze eine zuträglichere und bessere Alternative bieten, als es die Versprechen der Maggiwürfel durch geschickte Werbeslogans wahr machen wollen. Getrocknete Blätter des Affenbrotbaumes, Zitronengras, getrocknete oder frische Okras, Hibiskusblätter, sind nur einige der in der afrikanischen Küche wichtigen Bestandteile. Diese Informationen sollten unbedingt in eine Publikation über afrikanisches Kochen aufgenommen werden.

Das Buch enthält eine gelungene Mischung von Gerichten aus den Ländern Afrikas vom Westen über Ost-, Nord- und Südafrika.

Kochen und Essen gewinnen als soziale Ereignisse mehr und mehr Anhänger. Diese Veröffentlichung bietet wertvolle Unterstützung, um Reiserinnerungen an einen Aufenthalt in Afrika aufzufrischen, Bekannten und Freunden bei einem Essen über die Reise und die Erfahrungen vor Ort zu berichten, oder sich sich auf eine Reise dorthin vorzubereiten. Gemeinsames Kochen und Genießen, im Schulunterricht und an Projekttagen ermöglichen mit diesen Köstlichkeiten aus den afrikanischen Regionen eine Annäherung an die Kulturen aus einem anderen Teil der Welt.

Das Buch erlaubt es kulinarische Lebenswelten einzufangen, die Lebensgestaltung über die Ernährung begreifbar zu machen, es vermittelt Wissen über Lebensgeschichten und Lieblingsgerichte. (*Theresa Endres*)

Kochen und Essen wie in Afrika: Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika
Brandes & Apsel Verlag
168 Seiten, 19,90 Euro
ISBN 978-3-95558-055-1