

Essen in Afrika: Äthiopien und Ostafrika



Die Esskultur in Afrika hat eine faszinierende Dimension. Denn sie ist weit mehr als ein Produkt der „Armenküche“ und besticht durch Originalität, Kreativität und die Qualität der besonderen, landestypischen Zutaten. Das zeigt sich deutlich in den Ländern Ostafrikas. Sie sind seit Jahrhunderten geprägt von äußeren Einflüssen und intensiv genutzten Handelsrouten: Römer, Ägypter, Araber, Europäer (vor allem Portugiesen, Italiener und Briten) sowie Inder, die etwa ab 1900 als Arbeitskräfte einwanderten, stehen kulinarisch neben urafrikanischen Traditionen. Seit Jahrtausenden kennt man Viehhaltung, baut Hirse an und nutzt Yams, Kochbanane oder Süßkartoffel. Nahezu alle Länder zeichnen sich durch einen hohen Anteil der arbeitenden Bevölkerung in der Landwirtschaft (deutlich über 50 %) aus. Dabei handelt es sich vielfach um Subsistenzwirtschaft. Kaum eines der Länder ist jedoch in der Lage, den Eigenbedarf an Lebensmitteln vollständig zu decken, geschweige denn Agrarprodukte zu exportieren. Kaffee bildet die einzige Ausnahme.

Gekocht wird meist am offenen Holzfeuer. Dazu dienen Dreifüße aus Stein, Ton oder Eisen. Wichtige Küchenutensilien in jeder Familie sind ein Schmortopf aus Ton sowie ein Mörser, um Getreide und Gewürze zu zerkleinern. Das Zerstampfen von Maiskörnern ist in den meisten Ländern eine stetig wiederkehrende Aufgabe, denn Maismehl ist ein Grundnahrungsmittel. Ostafrika ist reich an Gemüsen und Hülsenfrüchten, so dass es unzählige vegetarische Gerichte gibt. Neben der natürlichen Verfügbarkeit hat das auch mit den Preisen für Fleisch oder Fisch zu tun. Diese Lebensmittel sind für viele Afrikaner unerschwinglich. Eine Aufteilung des Essens in Vorspeise, Hauptgericht und Dessert ist in den meisten Ländern unüblich.

Essen als gemeinsames Erleben

Die (ost-)afrikanische Esskultur steht für große Freude am gemeinschaftlichen Essen. Üblicherweise essen alle von einem großen runden Teller, Tablett oder dem traditionellen Korb(tisch) „Mesob“,

wie es ihn nur in Äthiopien und Eritrea gibt. Gegessen wird mit der rechten Hand. Die Hände reinigt man vorab mit Wasser aus einem Krug. Fladenbrot ersetzt sowohl Besteck als auch Teller. Man reißt kleine Stücke ab, nimmt die Speisen auf und führt sie zum Mund. Viele (Familien-)Rezepte werden mündlich weitergegeben. Es gibt kaum „offizielle“ Kochbücher oder Mengenangaben; vieles wird improvisiert oder kommt aus dem Erfahrungswissen der Köchinnen.

Äthiopien

Wer in Europa afrikanisch essen möchte, wird fast immer auf die äthiopische Küche stoßen. Denn die Esskultur dieses Landes ist einzigartig in ihrem Charakter und findet international großen Zuspruch. Äthiopien, etwa dreimal so groß wie Deutschland, galt bis zum Militärputsch 1974 als der älteste Staat der Welt. Er soll bereits im zehnten Jahrhundert existiert haben. Äthiopien wird als Wiege der Menschheit (Frühmensch „Lucy“) und Ursprungsland des Kaffees bezeichnet. Im Gegensatz zu vielen

Nachbarländern gab es keine langdauernde Besatzungsmacht im Land. Das half, eigene kulinarische Traditionen zu bewahren. Heute leben rund 105 Millionen Menschen in dem Land.

In Eritrea, bis 1993 Teil Äthiopiens, ist ein deutlicher italienischer Einfluss mit Pizza und Pasta spürbar. Das Gebiet war ab 1890 50 Jahre lang italienische Kolonie.

Fast überall in Äthiopien ist auf unterschiedlichen Höhenlagen der sehr abwechslungsreichen Topographie Landwirtschaft möglich; von Bananen, Datteln und Kaffee über Weizen, Gerste, Hafer, Mais, Hülsenfrüchte, Teff (Zwerghirse, die nur in Äthiopien angebaut wird), Hafer bis hin zu Feigen und Orangen. Milchviehherden werden meist wegen der Milch gehalten, nicht wegen des Fleisches.

Äthiopien ist ein Vielvölkerstaat, der zwar arabisch geprägt ist, aber über 50 Pro-

zent Christen beheimatet. Es gibt eine große Anzahl von Speise- und Fastenvorschriften religiöser Natur. Mittwoch und Freitag sind immer Fastentage. Insgesamt geht man von bis zu 200 solcher Tage aus, je nach Region. Dann nimmt auch der wohlhabendere Teil der Bevölkerung meist die Fastenspeise „Shiro“ zu sich, einen Brei aus dem Pulver gewürzter Bohnen, Linsen und Erbsen mit Knoblauch, Tomaten und Rosmarin, der im Tontopf zubereitet und serviert wird. Aber auch sonst ist Brei, etwa aus Getreide oder Knollen, in ganz Ostafrika verbreitet. Dafür werden die Zutaten im Mörser zerkleinert und sehr dick verkocht. Dazu gibt es Soßen und/oder Gemüse (fast immer mit Tomaten und Zwiebeln), sowie selten Fleisch oder Fisch.

Das Essen ist – für den europäischen Gaumen – sehr scharf gewürzt, vor allem mit der Paprikamischung „Berbe-

ree“. Das hat nicht nur geschmackliche, sondern auch hygienische und gesundheitliche Gründe. Denn die Schärfe soll Giftstoffe im Körper neutralisieren und Energien freisetzen. So kommen viele raffinierte Gewürzmischungen zum Einsatz. In Äthiopien gibt es feste Essenszeiten wie Frühstück oder Mittagessen und in den Städten zahlreiche einfache Restaurants und Garküchen; man isst dort meist auf dem „Mesob“.

Alltagsküche

Das mit Abstand wichtigste Nahrungsmittel Äthiopiens ist „Injera“, das weiche, gesäuerte Fladenbrot mit einem Durchmesser von 50 bis 70 Zentimetern. Gebacken wird es möglichst aus Teff. Aber auch Weizen, andere Hirsesorten, Gerste, Mais oder eine Getreidemischung sind möglich. Injera dient vor allem als Unterlage für weitere Speisen.



Foto: © Fama/Fotolia.com



Foto: © Dr. Helen Laqua



Foto: © Dr. Helen Laqua

Doro Wot, das Nationalgericht Äthiopiens, Injera mit Hülsenfrüchten und Soßen, Gewürze, Kaffeegefäß Jabana



Foto: © Rafal Gichawa/Fotolia.com

Es gibt dabei keine feste Menüfolge, alles wird gleichzeitig serviert. Zum Frühstück gibt es etwa „Kinsche“ (ähnlich wie Couscous), „Genfo“ (Mehlbrei, der im Rest Afrikas „Ugali“ heißt) oder „Firfir“ (Rührei), das man gerne mit Peperoni, Zwiebeln und Cayennepfeffer anrichtet. Bei der Hauptmahlzeit sind neben Brot meistens dabei: eine scharfe und eine milde Soße, Gemüse und Salate sowie weitere Gerichte, gegebenenfalls mit Fleisch, Huhn oder Fisch. Außerdem beliebt sind „Samosas“ (frittierte und mit Hülsenfrüchten oder Fleisch gefüllte Teigtaschen) und Chapati (Fladenbrot mit Füllung); beides indische Erbstücke. Taro, Maniok und Yucca dienen gekocht oder gedämpft als Grundlage vieler Speisen. Hülsenfrüchte spielen eine zentrale Rolle in der Alltagsküche der Äthiopier. So werden zum Beispiel Bohnen, Kichererbsen oder Linsen unterschiedlicher Farben in gekochter, teils pürierter Form als Häufchen auf dem Injera serviert. Zu festlichen Anlä-

sen biegt sich der Tisch. Es gibt Fleisch, Fisch, Geflügel und unzählige Gemüsegerichte.

Von zentraler Bedeutung sind die Soßengerichte „Wot“ (Schreibweisen auch „Wat“ oder „Wet“) – mit und ohne Fleisch. Wenn Fleisch dabei ist, verwendet man Rind, Huhn, Lamm, Ziege oder Kamel. Als Basis dienen Zwiebeln und Knoblauch. Bekannt sind viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Schärfegrade, so eine scharfe Würzmischung, die Chilipfeffer, Ingwer, Zimt, Gewürznelke, Piment, Königskümmel (Ajowan), Stangenpfeffer und Knoblauch enthält. Ein bekanntes vegetarisches Gericht ist das Kohlgemüse „Abesha Gomen“.

Fleisch

Das Nationalgericht „Doro Wot“ ist ein gehaltvolles Hühnerragout auf Zwiebelbasis in einer Soße aus Gewürzbutter und feuriger Gemüsepaste mit hart gekochten Eiern und karamellisierten

Zwiebeln. Rindfleisch gibt es in vielen Varianten: scharf („Kai Wot“) oder mild („Alicha Wot“ in einer gelblichen Soße, auch oft mit Huhn oder Lamm), außerdem in Streifen gebraten mit Chili, frischem Ingwer und Zwiebeln („Tibs“) sowie als Fleischbällchen. Sie finden sich, wie in nahezu allen Küchen der Welt, auch in Äthiopien. „Kitfo“ heißt ein beliebtes Tatargericht. Fein gehacktes Rindfleisch wird mit Gewürzbutter, Peperoni und Kardamompulver vermischt. Innereien kommen ebenfalls auf den Tisch: Kutteln, Leber, Zunge, Nieren von Rind, Kalb oder Lamm.

Fisch

Fisch steht vor allem da auf dem Speiseplan, wo ein Land Zugang zum Meer (Eritrea, Dschibuti) oder einen Binnensee hat. Die äthiopische Küche kennt panierte, gebratene und geschmorte Zubereitungen. Außerdem existiert eine Tatarvariante aus Fischfilet.

Immer wieder Hunger

Wer an Esskultur auf dem schwarzen Kontinent denkt, hat unweigerlich auch den Hunger vor Augen. In vielen Ländern Afrikas hungern Menschen dauerhaft. Experten gehen davon aus, dass rund die Hälfte von ihnen grundsätzlich unterernährt und selbst in „guten“ Jahren von Nahrungsmittelhilfen abhängig ist. Weitere ungünstige Ereignisse rufen sehr schnell Katastrophen hervor, die weite Gebiete und große Bevölkerungsteile erfassen:



Foto © Dr. Helmi Laqua

Extreme Wetterereignisse

Dazu zählen Dürren oder Überschwemmungen. Die Niederschlagsschwankungen mancher Länder sind so extrem, dass teilweise ein ganzes Jahr der Regen ausbleibt. Die Menschen, die Landwirtschaft betreiben, treffen diese Ereignisse doppelt, denn sie entziehen ihnen neben der eigenen Nahrung auch noch ihr karges Einkommen, das sie mit dem Verkauf bestreiten.

Böden

Durch Entwaldung, intensiven Anbau und die Kultivierung von steilen Hanglagen (z. B. aufgrund zunehmender Landknappheit) kommt es vielerorts zu Erosionen. Sie beeinträchtigen die Landwirtschaft dauerhaft und führen zur Zunahme wüstenähnlicher Gebiete. Extreme Wetterereignisse verstärken diese Landschaftsdegradation.

Gesellschaftliche Faktoren

In vielen ostafrikanischen Ländern ist die Rate an Analphabeten hoch. Eigenständige Stammesfürsten oder Politiker führen Kriege und agieren allzu oft im eigenen Interesse auf Kosten der Bevölkerung. Die starke Identifikation mit der eigenen Volksgruppe sowie spezifische Mentalitäten erschweren den staatlich koordinierten und korruptionsfreien Handel. Innerhalb Afrikas sind aufgrund diverser Kriege enorme Flüchtlingsströme unterwegs, die im oft ebenfalls bitterarmen Zufluchtsland zusätzlich versorgt werden müssen (z. B. UNHCR Refugee Camps in Äthiopien an der Grenze zum Südsudan. Kukuma und Dadaab in Nordkenia).

Globale Faktoren

Der Klimawandel verstärkt ungünstige Wetterphänomene. Großen und meist unmittelbaren Einfluss hat auch der weltweite Preisverfall von Agrarrohprodukten wie Kaffee oder Kakao. Denn sie sind oft die wichtigste Einnahmequelle im Export. Internationale Zoll- und Handelsvereinbarungen, zum Beispiel mit Europa, den USA oder China sind meist zum Vorteil der Handelspartner ausgestaltet, weniger zum Vorteil der Afrikaner.

Kulinarische Besonderheiten



Kongo

Etwa 85 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Belgien 1960, rund zwei Drittel der Bevölkerung arbeiten in der Landwirtschaft. Grundnahrungsmittel ist Maniok, der in unzähligen Speisen zum Einsatz kommt. Außerdem typisch: Bitekuteku-Gemüse. Die mit Tomaten, Zwiebeln und Paprika gekochten Blätter dieser Amaranthuspflanze sind spinatähnlich und dienen als Gemüsebeilage.

Man serviert sie etwa mit Ziegenfleisch, einer sehr scharfen Chilisoße, frittierten Kochbananen oder Maniokbrei. Ein beliebtes Festtagsgericht sind gekochte Maniokblätter in Palmöl mit gestampften Erdnüssen.



Kenia

Etwa 47 Millionen Einwohner, Vielvölkerstaat, Unabhängigkeit von Großbritannien 1963. Die Hauptstadt Nairobi bietet heute zahlreiche kulinarische Genüsse dank der enormen Vielfalt der Küchen. Kenia hat einen vergleichsweise hohen Viehbestand (Rinder), der die Lebensgrundlage vieler Familien bildet. Am Wochenende werden oft Freunde eingeladen und es gibt Nyama choma – hauptsächlich geröstetes Ziegenfleisch und Kachumbari (Salat aus Zwiebeln, Tomaten, Limonensaft und Chili). Typische Nahrungspflanzen sind Sorghum, Weizen, Gerste, Süßkartoffeln, Mais, Reis und Kochbananen. Weit verbreitet ist der Maisbrei „Ugali“, den es in Varianten fast überall in Afrika gibt. Dieser wird meist mit Sukuma wiki (Kohl) gegessen.



Tansania

Etwa 57 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1961. Wichtigste Agrarexporte sind Cashewnüsse und Fisch (z. B. Viktoriabarsch). Im Land sehr beliebt ist Red Snapper, gebacken, paniert oder als Ragout mit Gemüse (z. B. als Fischcurry mit Tomaten, Erdnussbutter, frischem Ingwer und Chili). Außerdem gibt es viele Gerichte mit Ziegenfleisch, gegart mit Ingwer oder als Gulasch mit Kartoffeln, Tomaten und Gemüse. „Makande“ sind Kidney-Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch, Kokoscreme und Gemüsemais in Gemüsebrühe. Die Insel Sansibar, ein Teilstaat Tansanias, ist für ihren Anbau von Gewürzen, zum Beispiel Nelken, Kardamom, Vanille oder Pfeffer berühmt.



Burundi

Etwa elf Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1962 (belgisches Mandatsgebiet). Wichtigste Agrarprodukte für den Export sind Kaffee, Kakao, Tee, Reis und Fisch. Die Rinderzucht hat große Bedeutung, vor allem für das Volk der Tutsi. Experten gehen davon aus, dass rund 90 Prozent der Bevölkerung von Landwirtschaft und Fischerei leben. Bekannt ist das vegetarische Gericht „Maharagwe“: gegartes Gemüse, vor allem Bohnen, Tomaten und Kohl, mit Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Flüssiges

Kaffee gibt es seit mindestens tausend Jahren. Die antike Provinz Kaffa im Südwesten Äthiopiens gilt als Wiege und Namensgeberin des Kaffees. Die Legende besagt, ein Ziegenhirte habe ihn „entdeckt“, als seine Tiere nach dem Genuss der Bohnen wilde Sprünge machten. Auf den heutigen Kaffeepflanzungen kultiviert man oft auch Papaya, Mango, Ingwer und Kardamom. Ein Sprichwort verdeutlicht die Bedeutung von Kaffee

für das Land: „Buna dabo naw“ heißt „Kaffee ist unser Brot“. Das Wort „Buna“ wird umgangssprachlich auch für die berühmte Kaffezeremonie verwendet, ein Ritual, das hohes Ansehen genießt und als besondere Ehrbezeugung gegenüber einem Gast gilt. Meist rösten junge Frauen die grünen Bohnen über Holzkohle und zermahlen sie im Mörser mit Gewürzen. Dann wird der Kaffee in einer „Jabana“ aufgebrüht, einer bauchigen, langhalsigen Tonkanne. Die Frauen bestreuen den Erdboden mit Gräsern

und Blüten und servieren den Kaffee. Als weitere Getränke gibt es den Honigwein „Tedj“ sowie „Talla“, aus Gerste gebrautes, dunkles Bier, fermentiert mit Blättern des Gescho-Strauches als Hopfenersatz. ■

Zum Weiterlesen:

Kochen und Essen wie in Afrika. Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika. Verlag Brandes und Apsel, Frankfurt (2016)