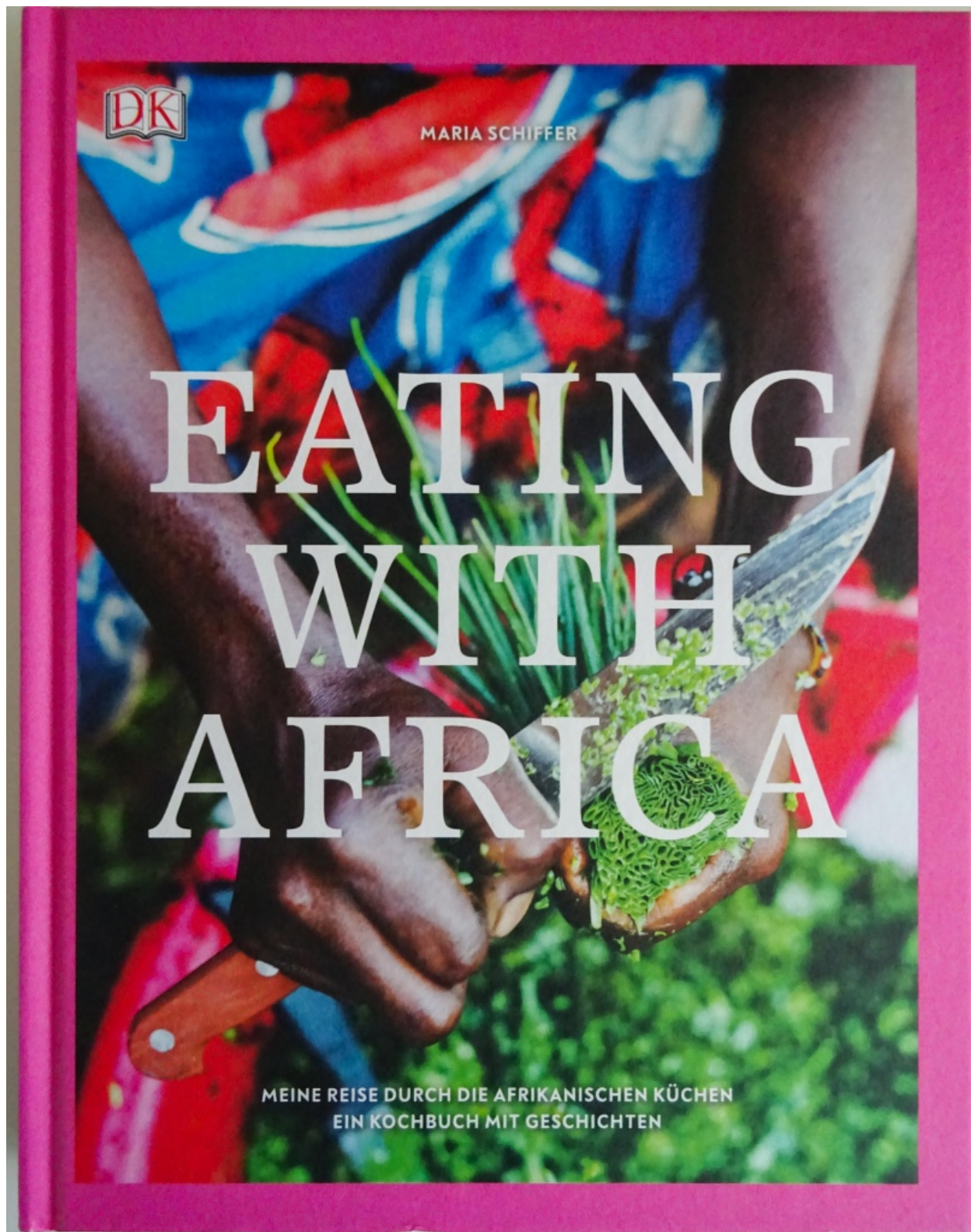


Buchrezension: „Eating with Africa“ von Maria Schiffer (DK)



Heute stelle ich euch ein wunderbares Buch vor: „**Eating with Africa**“. Der Autorin und Fotografin des Buchs, Maria Schiffer, folge ich schon länger bei Instagram und da ich selbst absoluter Afrika-Fan bin, war dieses Buch ein Muss für meine Sammlung.

Jeder, der von Afrika fasziniert ist und mehr über diesen

vielfältigen und spannenden Kontinent erfahren möchte, sollte dieses Buch lesen! Man lernt unglaublich viel über die von Maria besuchten Länder, die dortige Kultur, die Menschen und vor allem ihr Essen.

Maria selbst schreibt im Vorwort, sie wollte mit ihrem Buch dazu beitragen, das oft trostlose, negative und flache Bild, das die meisten von Afrika haben, zu verändern. Außerdem ist es ihr wichtig zu zeigen, dass Afrika kein Land, sondern ein Kontinent mit zahlreichen sehr verschiedenen und einzigartigen Ländern ist!



Inhalt

Maria reiste also alleine durch 10 afrikanische Länder und kochte dort mit ganz normalen Menschen deren Gerichte. Oft waren das Alltagsrezepte, die jeden Tag auf den Tisch kommen, manchmal war es ein Festschmaus. Auf jeden Fall sind die Rezepte authentisch afrikanisch und man lernt viele neue Zutaten kennen, von denen man noch nie gehört hat.

Zu jedem Land gibt es eine Info-Seite mit Daten, wie etwa die Nachbarländer, die Währung, Sprachen, wichtige Erzeugnisse und der Rubrik „was nicht jeder weiß“. Schon hier lernt man auf jeden Fall viel dazu.



In jedem Land traf Maria mehrere Leute, die ihr typische Gerichte zeigten. Zu jedem Rezept gibt es Geschichten über die Menschen, die sie kochen. Man erfährt etwas über das Leben im jeweiligen Land, über die Probleme, Herausforderungen und Freuden der Köche. Dazwischen findet man viele farbenfrohe Fotos: von den Gerichten, deren Zubereitung, von den Menschen, Landschaften und Orten.



Kostprobe?

Unbedingt probieren möchte ich „*khoubz sha'hma*“ („Brot mit Fett“), ein dünnes Fladenbrot aus Hefeteig mit würziger Karottenfüllung aus Marokko. Köstlich klingt auch „*cachupa*“ (Mais-Bohnen-Eintopf mit geräuchertem Fisch) aus São Thomé & Príncipe oder der Klassiker aus Uganda: „*rolex*“ (ein Fladen mit Omelett, gerollt > to roll + eggs = rolex).

Spannend finde ich diverse Gerichte mit Blattgemüse, das wir hier nicht einmal kennen. Maria gibt immer Alternativen wie Spinat, Mangold etc an, aber hier würde mich natürlich sehr interessieren, wie beispielsweise „*ravitoto*“ (Maniokblätter in Kokosmilch mit Fisch) schmeckt.

Wie man rolex zubereitet* Fladen mit Omelett

FÜR 4-5 PERSONEN

Für 10 chapati

1 Zwiebel

1 Stück Ingwer (5 cm)

1 große Karotte

1 kg Mehl (Type 405, plus etwas mehr zum Bestäuben)

Salz

4-5 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Pro Omelett

2 Eier

¼ Zwiebel

Speiseöl

½ Tomate

Salz

Die Bezeichnung rolex setzt sich aus den Wörtern roll und egg zusammen. Das Gericht ist der absolute Klassiker in Uganda und es schmeckt einfach sensationell. Meist bekommt man es an Straßenständen, gegessen wird es gleich unterwegs. Joseph hat einen Freund, dessen rolex-Rezept unschlagbar ist.

Wir haben bei Joseph rolex für richtig viele Leute zubereitet – ich habe das Rezept für die Fladen, chapati genannt, für euch halbiert. Falls ihr gerade nicht so viele Gäste habt wie Joseph, könnt ihr die restlichen chapati auch einfrieren. Die Omeletts natürlich nicht, deswegen sind die Mengen in der Zutatenliste für jeweils ein Omelett berechnet.

Die Arbeitsfläche reinigen und trocknen. Zwiebel, Ingwer und Karotte schälen und reiben. Mit dem Mehl, 400 ml Wasser und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Mit eingeeilten Händen aus dem Teig zeh bis zwölf Kugeln formen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz knapp 1 cm dick ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht klebt. Eine Pfanne vorheizen, einen Teigfladen hineingeben und von innen nach außen flach drücken, damit er möglichst den ganzen Pfannenboden bedeckt. In Uganda macht man das mit den Händen. Wer nicht mit den Händen in die heiße Pfanne fassen möchte, rollt den Fladen auf der Arbeitsfläche auf die richtige Größe aus.

Um das chapati herum 1 TL Öl in die Pfanne geben und den Fladen bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten braten. Mit den Händen oder einem Pfannenheber wenden. Auf der zweiten Seite ebenso lange braten. Wenn sich die ersten braunen Flecken bilden, ist das chapati fertig.

Auf jedes chapati soll ein Omelett gelegt werden. Dazu die Eier in einer Tasse verquirlen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, zu den Eiern geben und alles gut verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. In der Zwischenzeit die Tomate in Scheiben schneiden. Sobald die Oberfläche des Omeletts fest ist, wird es gewendet. Das fertige Omelett aus der Pfanne nehmen und auf das chapati legen. Mit den Tomatenscheiben garnieren und leicht salzen, dann zusammenrollen. Das rolex ist nun servierfertig.



Mit einem Teil des Erlöses aus dem Buchverkauf wird übrigens ein Programm unterstützt: OneVillage Partners analysiert mit Dorfgemeinschaften die Ursache ihrer Probleme und hilft dann sehr gezielt durch finanzielle Unterstützung, Ausbildung etc., wobei die eigentliche Arbeit jedoch die Dorfgemeinschaften selbst erledigen und sich somit quasi selbst helfen.



Mir macht das Buch jedenfalls große Freude. Ich werde sicher immer wieder durchblättern und in den Geschichten zum jeweiligen Land schmökern.

Ihr seid hoffentlich neugierig geworden, ein ganz neues Afrika zu entdecken und habt ebenso viel Spaß an diesem Buch wie ich! Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Maria Schiffer

[Eating with Africa](#)

DK Verlag/ Dorling Kindersley

ISBN 978-3-8310-3886-2

240 Seiten, fester Einband

29,95 Euro

** Blogbeitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung **